

Se nourrir autrement

Guide de la nouvelle alimentation



La bonne manière
de se nourrir

Ces aliments qui empoisonnent

• Cholestérol • Santé bio • Equilibre • Minceur • Anti-cancer • Bien-être • Protéines • Végétarien • Vitalité

L 14528 - 6 - F : 15,00 € - RD



Trimestriel n°6 - Mars - Avril - Mai 2019 - BEL : 15 €

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Dans *Journal de France*, des reportages d'actualité, des témoignages intimes, des interviews exclusifs, et une vision passionnée de l'actualité, des célébrités et des vedettes. Au cœur des grands moments de l'époque, avec toujours l'actualité du bon côté.

**EN CADEAU
D'ABONNEMENT**
recevez chez vous
le dernier numéro
de *Intimité*

JOURNAL DE FRANCE

www.lafontpresse.fr

Se nourrir autrement



Guide de la nouvelle alimentation

Édité par **Entreprendre** (LAFONT PRESSE)
53 rue du Chemin Vert - CS 20056
92772 Boulogne-Billancourt Cedex
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire générale des rédactions :
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

RÉDACTION
Rédaction : Valérie Locsin, D. Rey-Volk, Jesprallang,
Milam et les rédactions déléguées de Lafont presse

ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou
Tél. : Tél. : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Alizée Dufraisse - Tél. : 01 46 10 21 03
alizée.dufraisse@lafontpresse.fr

PUBLICITE & PARTENARIATS
Directeur de la Communication et des Partenariats
Eric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr

FABRICATION
Impression : SIB (62 - Boulogne s/mer)
Papier lwc couché brillant 60g charisma
Communication environnementale : origine du
papier : Allemagne - Taux de fibres recyclées :
100% - Certification : PEFC - Eutrophisation :
Ptot 0.001 Kg/T...

DIFFUSION PRESSE
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Distribution : MLP
ABONNEMENTS
Dominique Bokey
dominique.bokey@lafontpresse.fr

Bio & Ecologie magazine est édité par **Entreprendre**
(Société anonyme au capital de 146 617,28€) - RCS
NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000
23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert 92100
Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46.10.21.21

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans **Bio & Ecologie magazine** sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à l'art du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.
N° de commission paritaire : en cours - N°ISSN : 2558-2666
Dépôt légal à parution

Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse.

Les magazines positifs ! **Lafont presse**

Economie : **Entreprendre**, **Création d'entreprise** magazine, **Manager & Reussir**, **Argent & Patrimoine** magazine, **Placements**, **Bourse** magazine, **Spécial Argent**, **Business event**, **Nouvel agriculteur**, **People** : **Journal de France**, **Intimité**, **Success**, **Enquêtes** magazine, **Dossier enquêtes**, **Crimes** magazine, **Enquêteur national**, **Histoires vérité**, **Incrovable**, **Reality**, **Intimité** Dimanche, **Spécial People**, **Paris confidences**, **France Actualité**, **La une de l'actualité**, **Actualité de France**, **Actualité**, **Hotels**, **Confidences** magazine, **Viva Célébrité**, **Souvenirs Souvenirs**, **Numéro Spécial**, **Johnny** magazine, **Reines & Rois**, **Royautes**, **Gotha** magazine, **Femme de cœur**, **Auto** : **L'essentiel de l'Auto**, **Automobile** revue, **Panorama** SUV, **Auto** magazine, **Pratique** **Auto**, **Spécial Auto**, **Auto Souvenir**, **Voitures classiques**, **Automobile verte**, **L'essentiel du camping-car**, **L'essentiel de la Moto**, **Tracteurs** magazine, **Handball** magazine, **France Basket**, **Le Sport**, **Femmes**, **Le Sport**, **Sport Panorama**, **Le Foot**, **Le Foot Gazette** des Transferts, **Le Foot** Paris magazine, **Le Foot Lyon** magazine, **Le Foot Marseille**, **Le Foot** magazine, **Rugby** magazine, **Réponse parents**, **Médecine douce**, **Médecine alternative**, **Santé** bio, 365 jours femme, **Le magazine des femmes**, **Féminin positif**, **Maison-Déco** : **Maison Décoration**, **Maison Décoration cuisine**, **Maison campagne & jardin**, **L'essentiel de la Déco**, **Spécial Déco**, **Bricolages** magazine, **Faire so-ménage**, **Jardin** magazine, **spécial**, **Jardiner**, **Info Jardin**, **Potager pratique**, **Jardin potager facile**, **Potager** bio de saison, **Centres d'intérêts** : **Spécial** **thats**, **Spécial Chiens**, **Féminin pratique**, **Les dossiers pratiques**, **Pratique** magazine, **Bio & Ecologie** magazine, **Spécial Arnaques**, **Pêche** magazine, **Chasse** magazine, **France Évasion**, **Spécial Seniors**, **Féminin Senior**, **Viva Plus**, **Ben vivre** sa retraite, **Bé âgé**, **Nouveau** magazine, **Cuisine** : **Cuisine** revue, **Cuisine** magazine, **Spécial Cuisine**, **Végétarien** magazine, **Information-Culture** : **Science** magazine, **L'essentiel de la Science**, **La revue de la Science**, **Science et paranormal**, **Science du monde**, **Le monde de l'espace**, **Cerveau & Intelligence**, **Pratiques santé** spécial mémoire, **Question de Pilou**, **L'événement** magazine, **Diplomatie internationale**, **Le journal des gilets jaunes**, **Inform**, **La Presse littéraire**, **Histoire** magazine.

Entreprendre (Lafont presse), groupe média coté
à la bourse d'Euronext Growth (code ALENR)

www.lafontpresse.fr



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

4 Fruits & légumes, au moins 600 g/jour !

BONNE DIGESTION

7 Gastroentérite, pas « gastro » le repas !

8 Déjouer les reflux gastriques

10 Préparer son corps au changement de saison

QUESTION SANTÉ

14 Doit-on bannir le sel ?

VITAMINES

16 Kaki & kiwi au menu de votre forme !

BIEN-ÊTRE NUTRITION

18 Les bienfaits des poissons gras

20 Végétarien, végétaliens, crudivores... manger autrement !

24 Le retour en force des féculents !

25 Les agrumes : vos alliés de la forme

MINCEUR & TONUS

28 Poids & santé, mincir en gardant la forme

SANTÉ BIO

42 Du pain pour notre santé ?

NUTRITION SANTÉ

46 Le plein de légumes secs !

ALIMENTATION

48 Les produits bio sont forcément écoLogiques

CONSUMATION

52 Le pain en 7 questions

56 Labels de qualité

57 Manger bio

RECETTE VEGAN

60 Gâteau de lentilles...

ALIMENTATION SANTÉ

62 Protéines végétales fausse croyance

64 L'ortie... une pLante au piquant intéressant !

66 La grenade rubis de l'automne

ALIMENTATION VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN, VEGAN

70 Vegan

73 Le végétalisme pas de produits d'origine animale

74 Le véganisme, un peu d'histoire

SPORT, SANTÉ BIO

76 Faut-il manger bio lorsque l'on est sportif ?

79 Que valent les protéines végétales pour les sportifs ?

82 Les 5 règles d'or du bio sportif

CONSUMATION

84 Le steak de soja

88 C'est quoi le lait de brebis bio ?

92 Recettes bio

ALIMENTATION BIO SANTÉ

94 Les effets bénéfiques pour la santé reconnus par les scientifiques

DOSSIER ALIMENTATION DU MOIS

98 Comment devenir végétarien et rester en bonne santé

DE SAISON

108 On tombe de plaisir dans les pommes roses !

110 Recettes de saison

PROJECTEUR

116 Ça gema dans nos têtes !

SANTÉ

120 Naturopathie, notre bien-être vient de la nature

FORME

124 Vitamines, minéraux, oligoéléments, protéines... comment éviter les carences ?

SANTÉ

126 Vitamines, chacune son rôle

128 Recettes de grand-mère

DÉCOUVERTE

130 Ces végétariens célèbres

Prochain **Bio & Ecologie magazine** le 9 mai 2019

Fruits & légumes

Au moins 600 grammes par jour !

Les recommandations du deuxième rapport sur la prévention des cancers du WCRF International ont été révélées fin 2007, lors de trois colloques internationaux qui se sont déroulés simultanément à Washington, Londres et Hong Kong. Résultat : Pour se maintenir en bonne santé et prévenir l'apparition de nombreuses maladies comme les cancers, il faut consommer au moins 600 grammes de fruits et légumes par jour !



PHOTO : PHOTOS.COM

Cinq années de travail scientifique, impliquant un panel de 21 experts internationaux, 9 équipes scientifiques indépendantes et des centaines de relecteurs (scientifiques spécialisés), ont permis d'élaborer 10 recommandations pour lutter contre le cancer.

La méthodologie employée maximise l'objectivité et la transparence des résultats, grâce à la séparation entre le recueil des données, leur analyse et leur évaluation : parmi les 500 000 publications scientifiques identifiées, 22 000 ont été retenues, et enfin 7 000 recherches du plus haut niveau ont été jugées pertinentes à la réalisation du rapport. Pour finir, un panel d'experts a évalué les preuves et élaboré de façon

unanime les recommandations : www.wcrf.org

Des recommandations essentielles

Le rapport a défini 10 recommandations pour limiter la survenue des cancers, telles que :

- Consommer au moins 600 g de fruits et légumes par jour ;
- Éviter la prise de poids en favorisant la consommation d'aliments à faible densité énergétique, et en limitant la consommation de boissons sucrées ;
- Limiter la consommation d'aliments industriels contenant du sel ajouté ;
- Pratiquer une activité physique régulière d'au moins 30 minutes par jour ;
- Ne pas consommer de compléments alimentaires ; etc.

Plus de fruits & légumes

Concernant les fruits et légumes, le niveau minimum de consommation recommandé pour la population a augmenté de 50%.

L'objectif de consommation de fruits et légumes est passé de « au moins 400g par jour » à : « au moins 600g par jour » pour la population. Plus précisément, le panel d'experts a analysé les preuves scientifiques par type de cancers selon les différents aliments.

Ce que pensent les professionnels

Les professionnels français de la filière fruits et légumes se déclarent très satisfaits de ces études



PHOTO : PHOTOS.COM

Une prévention contre les cancers

Concernant les fruits et légumes, plusieurs niveaux de preuves scientifiques suggèrent que :



- Les aliments contenant des fibres (tels que la groseille, le cassis, la framboise, le coing, le persil, la pomme...) entrent dans la prévention des cancers de l'œsophage et du côlon ;

- Les légumes entrent dans la prévention des cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, des poumons, de l'estomac, du côlon, des ovaires et de l'endomètre ;

- Les alliacées (oignon, poireau, échalote...) entrent dans la prévention des cancers de l'estomac ;

- L'ail entre dans la prévention des cancers colorectaux ;

- Les carottes entrent dans la prévention du cancer des cervicales ;

- Les fruits entrent dans la prévention des cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, des poumons, de l'estomac, du nasopharynx, du pancréas, du foie, du côlon ;



- Les légumes secs entrent dans la prévention des cancers de l'estomac, et de la prostate ;

- Les aliments contenant des folates (tels que le cresson, l'épinard, le brocoli, la châtaigne...) entrent dans la prévention des cancers du pancréas, de l'œsophage, du côlon et de la prostate ;

- Les aliments riches en caroténoïdes (tels que la carotte, le poivron, le melon, l'abricot...) entrent dans la prévention des cancers de la bouche, du pharynx, du larynx, des poumons ;

- Les aliments riches en bêta-carotènes (tels que la carotte, le persil, l'épinard, le fenouil et la mangue) entrent dans la prévention des cancers de l'œsophage, de la prostate et de la peau ;

- Les aliments riches en lycopène (tels que la tomate, le melon ou le pamplemousse rose...) entrent dans la prévention du cancer de la prostate ;

- Les aliments riches en vitamine C (tels que le cassis, le persil, le poivron, le brocoli, le kiwi, la fraise, l'orange...) entrent dans la prévention du cancer de l'œsophage ;



- Les aliments riches en sélénium (tels que l'ail, l'endive, le poireau, les champignons, la pêche...) entrent dans la prévention des cancers de la prostate, des poumons, de l'estomac et du côlon ;

- Les aliments riches en vitamine B6 (tels que l'ail, la noix, la banane, la châtaigne, le poireau, le poivron...) entrent dans la prévention des cancers de l'œsophage ;

- Les aliments riches en vitamine E (tels que la noisette, la noix, le fenouil, le kiwi, le petit-pois, l'épinard, le persil, la myrtille, l'avocat...) entrent dans la prévention des cancers de la prostate et de l'œsophage ;

- Les aliments faibles en densité énergétique (tous les fruits et les légumes frais) entrent dans la prévention de la prise de poids et de l'obésité.



dont ils conseillent de suivre les recommandations.

Selon Laurent Damiens, directeur d'Aprifel : « *L'augmentation des niveaux minimum de consommation est logique au regard des résultats des études scientifiques. En effet, lorsqu'on analyse en profondeur les résultats des recherches, on s'aperçoit que les plus gros consommateurs de fruits et légumes sont ceux dont le taux de prévention est le plus élevé. Pour Aprifel, nos recommandations restent inchangées : entre 5 et 10 fruits et légumes par jour, c'est à dire entre 400g et 800g par jour, soit en moyenne 600g par jour. Au niveau d'une population, ceci rejoint les nouvelles recommandations minimales du WCRF, au moins 600g par jour ; qui en termes de portions équivaut désormais en moyenne à : au moins 7,5 par jour.* »

Des actions gouvernementales

Michel Barnier, ministre de l'Agriculture et de la Pêche, a récemment réuni l'ensemble de la filière fruits et légumes afin d'étudier les différentes actions possibles pour augmenter la consommation de fruits et légumes.

Cette réunion fait suite aux résultats des travaux de l'INRA qui ont montré que la consommation de fruits et légumes était insuffisante en France par rapport aux recommandations du Plan national nutrition santé (PNNS) de 5 fruits et légumes



par jour correspondant à 400 g. Les Français ne consomment en moyenne que 350 grammes et le déficit est particulièrement important pour les jeunes et pour les personnes de milieux défavorisés ce qui constitue aux yeux de Michel Barnier une « injustice alimentaire ».

Michel Barnier et l'ensemble de la filière ont convenu de travailler sur trois projets :

- La distribution à la rentrée 2008 de fruits dans les écoles maternelles et primaires : un cahier des charges va être rédigé d'ici fin janvier pour lancement d'un appel à projet auprès des communes intéressées ;
- L'expérimentation à la rentrée 2008 de mise en place de distributeurs automatiques de fruits et légumes dans des lycées agricoles ;
- La mise en place d'une charte de promotion des fruits et légumes de saison et de proximité.

Sur ces trois projets rendez-vous a été pris fin janvier pour un premier point d'étape.

Michel Barnier a par ailleurs indiqué qu'il consacrerait deux millions d'euros au financement de divers projets d'amélioration de l'accessibilité des fruits et légumes portés par les professionnels.

Modifier les comportements

Le premier objectif nutritionnel prioritaire du PNNS (Plan National Nutrition Santé) concerne donc l'augmentation de consommation de fruits et légumes, en particulier chez les petits consommateurs. Cette urgence en matière de Santé Publique, passe par un changement des habitudes alimentaires : des modifications de comportement qui ne sont pas toujours faciles à mettre en pratique.

Voici des conseils simples pour améliorer, selon son rythme, la part végétale dans les menus... L'objectif étant d'atteindre environ 600 à 800 g de fruits et légumes par jour, dont la moitié consommés crus.

• Profil 1 : Sujet consommant moins de 200 g de fruits et légumes par jour



En pratique, on conseille d'ajouter :

- > 1 à 2 fruits par jour, en remplaçant le dessert d'un des repas principaux par un fruit cru. Si possible, on ajoutera ensuite un fruit ou jus de fruit au petit déjeuner (ou en collation, si la personne ne déjeune pas).
- > Une portion de crudités ou salade verte (midi ou soir). Le conseil portera essentiellement sur les crudités, plus riches en micronutriments (et en particulier en vitamine C) et les végétaux de meilleure densité nutritionnelle (agrumes, kiwi, fruits exotiques, choux, carotte,...).

• Profil 2 : Sujet consommant environ 400 g de fruits et légumes par jour

En pratique, on conseille d'ajouter :

- > Un plat de légumes cuits à l'un des repas (ou un potage) et un fruit cru par jour (en collation ou à la fin d'un repas).
- > D'utiliser le plus souvent possible les herbes fraîches, crues, l'ail, l'oignon, l'échalote, afin de renforcer la présence de micronutriments essentiels dans les plats.



• Profil 3 : Sujet consommant environ 500 g de fruits et légumes par jour



Chez ces sujets, dont la consommation est proche des recommandations actuelles, il faut surtout insister sur l'importance de la variété.

En pratique, on conseille d'ajouter :

- > Une portion de crudités chaque jour (ce qui permet d'atteindre les 600 à 800 g conseillés).
- > D'opter pour les mélanges de légumes, les salades composées, les salades de fruits frais, afin d'améliorer la diversité des apports.

Retenez qu'en suivant ces recommandations toutes simples, en fonction de votre profil de consommation, vous améliorez très nettement votre

santé, votre tonus au quotidien et agirez en prévention de nombreuses maladies telles que les cancers. Si vous ne pouvez les acheter frais tous

les jours, sachez que les fruits et légumes existent aussi en conserve, sous vide, en bouteille et en surgelés. A bon entendre... ■ V.L.



Gastroentérite

Pas « gastro » le repas !

La gastroentérite est un trouble digestif fulgurant englobant nausées, vomissements et douleurs abdominales. La plupart du temps, si vous êtes affecté, vous n'aurez pas vraiment envie de vous alimenter. Cependant, si une petite faim vous assaille, n'absorbez pas n'importe quoi sous peine d'aggraver la situation. Et surtout, buvez beaucoup pour éviter tout souci de déshydratation. Bref, ce n'est pas le moment d'opter pour un menu gastronomique !

Une gastroentérite est une infection inflammatoire caractérisée par l'émission brutale et fréquente de selles liquides et abondantes (diarrhée). En général, les gastroentérites sont dues à des bactéries, telles que les colibacilles ou les salmonelles, ou (dans la grande majorité des cas, en particulier chez l'enfant) à un virus tel que le rotavirus. Des symptômes de gastroentérite peuvent être aussi dus à des parasites internes, causes particulièrement fréquentes dans les pays en voie de développement.

La diarrhée s'accompagne souvent de vomissements et de poussées de fièvre. Si elle est trop importante, elle peut mener à une déshydratation de l'organisme. Si la diarrhée

perdure, elle peut laisser des séquelles dans la paroi intestinale, menant à une pathologie appelée malabsorption.

L'incidence de l'alimentation

Pendant votre gastroentérite, faites bien attention à tout ce que vous allez avaler. Certains aliments sont à privilégier, d'autres à éviter, sous peine de prolonger les troubles !

● Aliments à privilégier

Le pain blanc, les biscuits secs, la soupe, les nouilles, le riz (et son eau de cuisson !), les bananes écrasées, la compote de pommes, les poireaux à la vapeur, les carottes cuites à l'eau sont les aliments solides à privilégier pour faciliter le retour à l'alimentation normale.



● Aliments à éviter

Les aliments riches en fibres sont à proscrire jusqu'à 24 heures après la disparition des symptômes. Les aliments à éviter sont donc les fruits et les légumes crus, le pain et les céréales à grains entiers, les laitages, les fruits secs, ainsi que les aliments gras, les fritures et les épices.

Outre le traitement médical, il faut boire de l'eau pour éviter la déshydratation ; éviter de manger des fibres végétales (fruits et légumes), préférer les féculents, à commencer par le riz. Souvent cela ne suffit pas. Manger et boire en petites quantités ; préférer les boissons sucrées, tisanes avec du miel, soda dégazé... Utilisez la diète BRATT (banane, riz, compote de pomme, thé, et pain grillé).

Conseils à suivre

● Pendant la maladie

- Éviter le lait et les produits laitiers, car ceux-ci irritent le tube digestif.
- Éviter les aliments solides.
- Éviter la déshydratation.

● Après

- Reprendre l'alimentation de façon progressive après 24 heures.
- Commencer à vous réalimenter selon votre tolérance, en ajoutant à votre alimentation bananes, pommes pelées, jus coulés, carottes

pillées, bouillon de poulet.

- Ensuite, ajouter d'autres fruits et légumes (sauf les pommes de terre), des céréales et de la viande maigre.
- Attendre encore 24 heures avant de prendre du lait et ses dérivés.

Du rôle des probiotiques...

Les probiotiques sont des microorganismes vivants (bactéries, champignons) qui sont ajoutés à l'alimentation et qui ont un effet bénéfique sur la santé. Jusqu'ici, ils ont été utilisés en premier lieu dans la prévention et le traitement des diarrhées. Il a pu être montré au cours des dernières années que les probiotiques pourraient aussi jouer un rôle dans le traitement des diarrhées chroniques inflammatoires.

A savoir

Le Coca-Cola (préférez le light ou zéro), que vous dégazerez en le laissant ouvert à l'air libre, apaise et calme les douleurs.



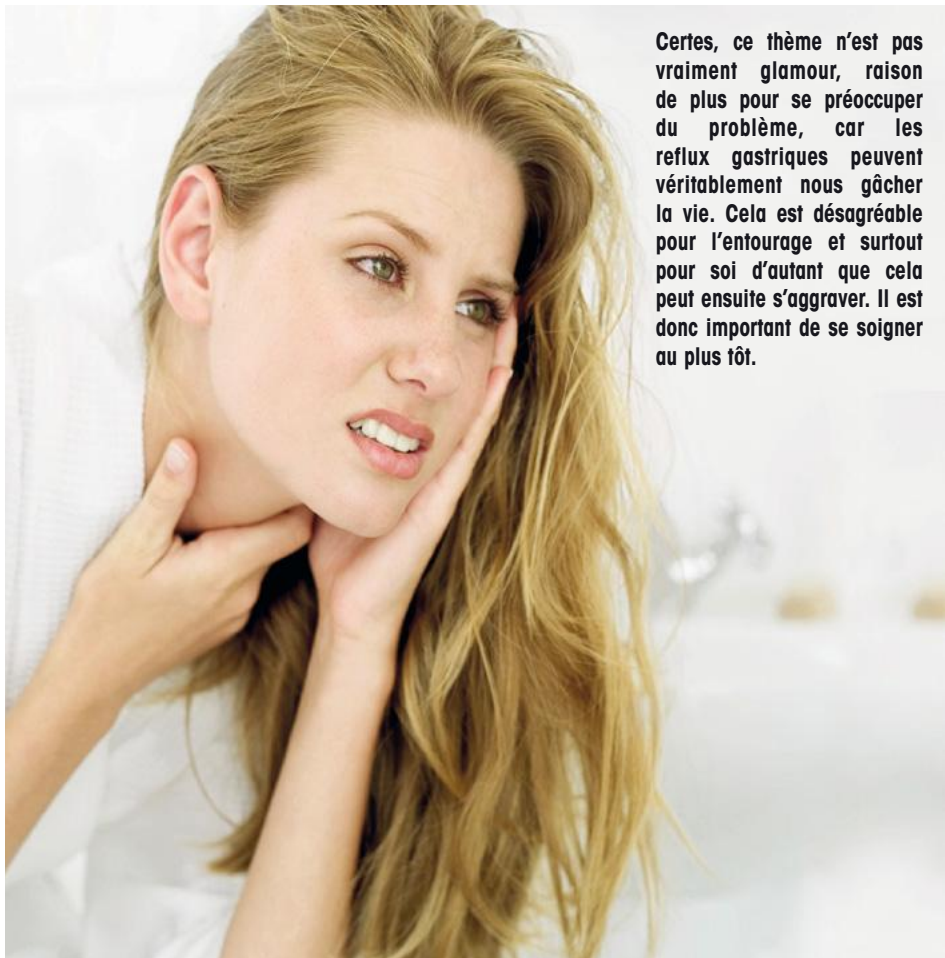
Prévention : Surtout se laver les mains !

Attention, la « gastro » est contagieuse, surtout par les mains. Il est donc essentiel de se laver les mains avant de préparer et de prendre les repas, particulièrement en période d'épidémie (hivernale). Il faut aussi se laver les mains après être allé aux toilettes ou avoir changé un nourrisson...



En suivant ce menu et ces recommandations diététiques, sans oublier de prendre les médicaments que vous prescrira votre médecin, cette gastroentérite ne devrait plus être qu'un lointain souvenir. ■ VL.

Déjouer les reflux gastriques



Certes, ce thème n'est pas vraiment glamour, raison de plus pour se préoccuper du problème, car les reflux gastriques peuvent véritablement nous gâcher la vie. Cela est désagréable pour l'entourage et surtout pour soi d'autant que cela peut ensuite s'aggraver. Il est donc important de se soigner au plus tôt.

Voici un phénomène courant qui va souvent de pair avec ce que l'on nomme les brûlures d'estomac.

Le reflux gastro-œsophagien et ses origines

Le contenu gastrique, parfois acide, passe dans l'œsophage, chez tous les

êtres humains. Rien d'extraordinaire, car cela se passe de façon normale et silencieuse après le repas. De façon anatomique, le sphincter de l'œsophage joue son rôle de muscle lors de chaque déglutition en se relâchant et l'estomac assure sa fermeture de façon automatique. On décrit parfois le sphincter comme la valve anti-reflux : elle laisse passer les aliments et se referme ensuite

afin qu'il n'y ait pas de communication entre l'œsophage et l'estomac. Lorsqu'elle dysfonctionne, ou lorsqu'elle marche au ralenti avec l'âge, le reflux gastro-œsophagien ou RGO se met en place.

Chez certains, ce passage peut être plus long et des symptômes peuvent naître tels que brûlures et régurgitations. L'origine est généra-

lement simple : la plupart du temps, il s'agit d'un mauvais fonctionnement du sphincter qui a tendance à se relâcher alors même qu'il n'y a aucune raison pour cela. Il arrive également, mais beaucoup plus rarement, qu'un problème anatomique de naissance soit en cause : une hernie hiatale est présente, empêchant le sphincter de fonctionner directement.

Dans un cas comme dans l'autre, la personne qui souffre ne tarde pas à consulter car cela empire avec le temps. La douleur est en effet une amie dans ce cas, car elle constitue alors un bon signal d'alarme.

Des douleurs importantes

La muqueuse de l'œsophage est attaquée de façon répétée par l'acidité gastrique, ce qui provoque au départ une véritable irritation. A ce stade, cela est supportable. Le problème intervient lorsque ce premier degré se transforme en inflammation, ce qui est évidemment douloureux et peut parfois mener à une hémorragie ou à un rétrécissement du diamètre œsophagien. La sensation de brûlure derrière le sternum est très clairement décrite par les patients surtout après les repas ou en position allongée. Autre conséquence du reflux gastrique, moins grave mais très désagréable : la mauvaise haleine.

Si aucun soin n'intervient, il est possible que cela dégénère pour aller même jusqu'à l'apparition d'un cancer, heureusement dans des cas assez rares. La plupart du temps, les douleurs liées aux reflux gastriques poussent le patient à voir un médecin qui pourra proposer un traitement. On a aussi pu noter que les personnes en surpoids ou obèses

souffraient souvent de reflux gastriques.

Diagnostic et traitement

Le médecin fait généralement procéder à une **fibroscopie** afin de pouvoir poser un diagnostic. Un examen d'autant plus indispensable que les symptômes peuvent parfois faire penser à un autre type de maladie : ainsi certains patients décrivent les douleurs comme étant thoraciques, d'autres souffrent de toux chroniques, ou de maux dentaires. Un examen cardiaque est d'ailleurs effectué pour éviter tout diagnostic erroné. Il arrive aussi que la fibroscopie s'avère normale, quand bien même l'existence du reflux est prouvée. Un autre examen est alors proposé : la **manométrie œsophagienne**, qui permet de mesurer la pression exercée par le sphincter et de vérifier si elle est suffisante.

Dernier examen qui permet de poser le diagnostic de façon avérée chez les patients où les symptômes sont délicats à interpréter : la **pH-métrie** qui permet de mesurer l'acidité dans l'œsophage pendant une journée via une sonde. Cet examen n'est pratiqué que dans les cas les plus complexes où le praticien s'interroge sur la cause réelle du problème. Peu agréable, il n'est en effet pas conseillé dans la majorité des cas, où le reflux



PHOTO.COM

a pu être diagnostiqué de façon précise plus tôt. **Une radio de l'estomac** est également demandée lorsqu'une opération chirurgicale est envisagée.

Le plus ennuyeux est que les autorités médicales ont pu constater qu'en ce qui concerne les inflammations de l'œsophage, un tiers des malades ne ressent aucun symptôme. C'est donc au cours d'un bilan global ou d'une complication que l'on se rend compte du problème.

Les traitements possibles

Heureusement, ils sont très efficaces et il est rare de devoir recourir à une solution chirurgicale. Dans le cas de reflux limités, certains conseils diététiques suffisent à résoudre le problème : éviter le café, l'alcool, les produits contenant beaucoup de vitamine C, les boissons gazeuses. De même, le soir, mieux vaut ne pas se coucher trop vite après les repas, mais laisser passer au moins une heure, dormir avec des oreillers (en étant un peu surélevé) et ne pas porter de vêtements trop serrés.

Lorsque cela ne suffit pas, on passe ensuite à un traitement à base de **pansements gastriques** permettant de protéger l'œsophage de l'acidité. Troisième stade : un **traitement allopathique** ayant pour mission de diminuer à la source la sécrétion d'acide de l'estomac. Il en existe de plus ou moins puissants en fonction des cas.

La **chirurgie** est envisagée dans le cas où les médicaments ne font pas d'effets et que des complications sont à craindre. Elle intervient essen-

tiellement dans le cas des hernies hiatales et se fait la plupart du temps sous coelioscopie : une valve est « posée », constituée par la paroi de l'estomac dans la partie inférieure de l'œsophage.

Et pour les bébés ?

Les reflux gastriques du nourrisson sont fréquents, et généralement peu graves. Le système digestif de certains bébés met parfois plus de temps à s'adapter à ce nouveau mode d'alimentation. Des gaz vont donc apparaître qui font souffrir l'enfant jusqu'à ce qu'il puisse enfin faire son fameux rot bienheureux. Jusqu'à là, le bébé peut pleurer de façon continue car il ne sait comment faire pour que cela aille mieux. Cela peut durer plusieurs mois et le pédiatre vérifiera par la même occasion que tout est normal au niveau du système digestif, ce qui n'est pas toujours le cas pour les prématurés.

Voici donc une maladie très courante, qui peut être assez facilement traitée par le médecin généraliste ou le gastro-entérologue. On estime en effet qu'un adulte sur dix est véritablement affecté par ce problème en France, ce qui est considérable. Dommage, car il est assez simple d'y remédier. ■ A.B.

Vive les médecines douces !

Pour les cas les moins graves, certains patients se soignent par homéopathie (*Nux Vomica*, *Robinia*, *Capsicum...*), ou utilisent des remèdes maison tels que le vinaigre de cidre de pomme.



PHOTO.COM

Le médecin fait généralement procéder à une fibroscopie afin de pouvoir poser un diagnostic.



PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

Préparer son corps au changement de saison

S'adapter aux changements de saison : voici bel et bien une clé de santé, un concept essentiel à prendre en compte pour l'équilibre de notre corps aussi bien que de notre psyché. Autant le printemps demande une régénération physique, autant l'automne puis l'hiver demandent une remise en question d'ordre psycho-énergétique : c'est l'époque où la lumière diminue, amenant des chambardements dans notre équilibre hormonal par diminution de la mélatonine. Il faut donc s'y préparer.

A chaque changement de saison et plus particulièrement à l'entrée de l'automne et du printemps, l'organisme ressent un besoin vital de faire « peau neuve » en se nettoyant en profondeur afin de mieux affronter la nouvelle saison. Les cures drainantes et dépuratives sont donc spécialement recommandées.

Les organes d'élimination étant bloqués par les toxines en surcharge, le moindre stress, la moindre fatigue, le plus petit écart de nourriture ou d'hygiène entraînent de multiples petits troubles de santé susceptibles d'évoluer vers des maux plus importants.

Des orientations de base

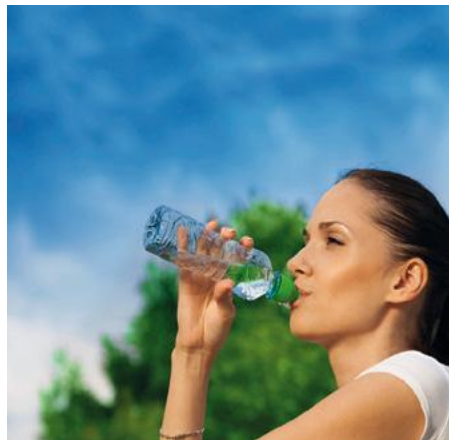
Quelques orientations générales qui rendent de bons services à ceux qui les pratiquent :

- Manger lorsque le sentiment de faim se fait sentir (dans la mesure du possible), ce qui veut dire apprendre à différencier l'appétit physiologique de l'envie psychologique de manger (compensation), qui sont deux sentiments souvent confondus et dont l'origine est complètement différente.
- Supprimer ou réduire les produits alimentaires industriellement transformés, c'est-à-dire tous ceux qui ont subi la pasteurisation, l'UHT, la chaîne du froid ou l'irradiation, la conservation par cuisson, les additifs alimentaires, comme les colorants, les exhausteurs de goût, les antioxydants, les conservateurs...

Les denrées qui contiennent du zinc et du sélénium (huîtres, fruits de mer, noix, abats, etc.), renforcent les défenses immunitaires.



PHOTOS.COM



PHOTOS.COM

- Dans la mesure du possible, réduire voire supprimer complètement les produits issus de l'industrie du lait, comme par exemple les yoghourts, les fromages, le lait et tous les autres produits qui en contiennent.

- Agir de même avec le blé, qui pour information, n'a plus rien avoir avec le blé original, selon certaines sources. Il a subi excessivement de manipulation de toutes sortes, le rendant peu reconnaissable par la cellule humaine.

- Manger simplement à chaque repas (deux à trois aliments par repas pas plus).

- Augmenter la ration de crudités, car c'est là que le corps (la cellule) peut trouver les matériaux essentiels et en bon état avec leur plein potentiel de vitamines (sinon détruites par la chaleur et la manipulation), les sels minéraux (sinon transformés par la chaleur et autres additifs), de même pour les oligoéléments, les enzymes, les bactéries, les ferments, ainsi que d'autres substances utiles à la vie, sans oublier tout l'aspect énergétique qui accompagne l'aliment.

térienne. Mieux vaut opter pour des fruits et légumes, qui apportent au corps les vitamines (C et D surtout), antioxydants et micronutriments dont il a besoin.

Les denrées qui contiennent du zinc et du sélénium (huîtres, fruits de mer, noix, abats, etc.), renforcent les défenses immunitaires. Quant aux compléments alimentaires, leur intérêt est contesté. Inutiles pour ceux qui ont adopté un régime équilibré, ils peuvent être un appoint efficace en cas de carence, en oligo-éléments par exemple. Mais, comme toujours, mieux vaut d'abord demander conseil à son médecin.

N'oubliez pas que chaque déjeuner ainsi que dîner doit contenir : des légumes, des féculents, de la viande ou du poisson, un fruit et un laitage (si possible sans lactose). En quantité modérée bien sûr !

Saison & bien-être

Les règles d'un accompagnement diététique au changement de saison sont simples et peu contraignantes :

- Boire beaucoup d'eau ou de liquide chargé en principes actifs de plantes dans la journée, de préférence entre les repas,
- Préférer les huiles végétales de première pression à froid, à la fois dans la cuisine et dans les assaisonnements, au beurre et aux graisses animales,
- Limiter la consommation de fromages gras,
- Préférer les viandes blanches, volailles et poissons aux viandes rouges,
- Privilégier les légumes crus et cuits et les fruits,
- Limiter les apports sucrés (sous toutes leurs formes),
- Limiter la consommation de pain et de féculents,
- Supprimer si possible, café, alcools, tabac et excitants divers,
- Faire régulièrement de l'exercice physique, sans exagération, pour tonifier les muscles et stimuler la circulation veineuse,
- Marcher en respirant correctement, c'est-à-dire en faisant bouger le diaphragme.

Bien affronter l'hiver

La meilleure des préventions se trouve dans l'alimentation. Manger équilibré et en quantité raisonnable est la base pour rester en forme.

✓ L'alimentation

Trop s'alimenter, et mal, fatigue l'organisme et diminue la résistance bac-

L'importance du petit déjeuner

Le petit-déjeuner (repas le plus important) sera, quant à lui, composé :

- > d'une boisson chaude (thé ou café...)
- > d'un fruit (pomme, banane, mandarine, kiwi...)
- > d'un laitage allégé (yaourt, lait sans lactose...)
- > de produits céréaliers (pain, biscottes, céréales...)
- > ou de protéines (œufs et jambon blanc maigre...)



PHOTOS.COM

A la fin de l'hiver, attention à la fatigue et aux baisses de moral. Réagissez !



PHOTOS.COM

✓ L'activité physique

N'omettez pas le sport ! Avoir une bonne forme physique vous aidera à lutter contre les maladies hivernales et les baisses de moral. Inscrivez-vous dans un club dès le mois de janvier. Il y en a pour tous les âges et tous les niveaux : du plus sportif au plus novice. Si vous ne souhaitez pas adhérer à quelque club que ce soit, fixez-vous un jour chaque semaine pour se rendre à la piscine, faire du footing, de la marche... Faites-le ou en famille entre amis, cela rendra ce moment plus agréable !

✓ La gelée royale

Afin de renforcer votre organisme, vous pourriez, dès l'automne, consommer de la gelée royale. Sous forme de capsule, fraîche ou lyophilisée, cette substance sécrétée par les abeilles nourricières, est 100% naturelles et très bien réputée. Il est conseillé d'en

prendre tous les matins pendant 4 à 6 semaines pour une bonne efficacité. Vous pourriez vous en procurer dans une pharmacie (en capsules) ou bien dans les magasins tels que « Biocoop » (spécialisés en produits biologiques).

✓ Les probiotiques

Ils ont débarqué sous forme de gélules dans les pharmacies et parapharmacies, mais on en trouve aussi dans les yaourts et le miso. Ce sont des bactéries « lactiques » qui exercent un effet bénéfique sur l'organisme qui les ingère. Il en existe aussi naturellement dans le tube digestif. Ces bactéries « amies » déclenchent des réactions immunitaires en provoquant une production d'anticorps et de globules blancs en cas d'intrusion de germes néfastes. Une cure de probiotiques ne dispense pas de respecter une alimentation saine et équilibrée

Se préparer aux beaux jours

La fin de l'hiver et le changement de saison sont des périodes charnières à gérer en douceur. Rhumes, asthénie (état de fatigue générale), surmenage, sont quelques-uns des petits désagréments que l'on peut rencontrer à cette période.

A chaque changement de saison, notre alimentation et notre rythme

de vie sont modifiés en profondeur. Même avec l'allongement des jours et une plus grande luminosité, on peut ressentir une baisse de tonus à la fin de l'hiver ! Les causes d'asthénie ou de fatigue passagère proviennent des changements de rythme dus à la modification de l'alimentation, ou au passage à l'heure d'été, source de dérèglement au niveau du biorythme. C'est le bon moment pour renforcer ses défenses naturelles en nettoyant l'organisme des toxines accumulées pendant l'hiver.

✓ Purifier son organisme

Comme en atteste l'expression « nettoyage de printemps », la saison est propice aux nouveaux départs. Et pour partir du bon pied et se débarrasser des toxines accumulées tout au long de l'hiver, tous les moyens sont bons.

En nettoyant l'organisme et le système digestif, on contribue à une remise en forme complète tout en facilitant le processus d'élimination des toxines avant le changement de saison. Cette cure dépurative passe naturellement par la détoxification des organes comme le foie et les reins.

✓ Revoir son alimentation

En pratique, cela signifie revoir son alimentation :

- Boire un litre et demi d'eau par jour, en évitant les excitants (alcool, café) et favoriser les bouillons de légumes.



Et pourquoi pas une cure de probiotiques pour faciliter votre digestion et votre transit ?

PHOTOS.COM

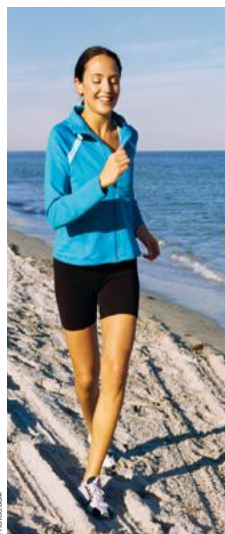


PHOTOS.COM

- Consommer des aliments sains et peu transformés (crudités, fruits).
- Éviter les graisses animales trop riches en acides gras saturés (charcuterie, salaison...).

✓ Reprendre le sport

Reprendre le sport pour éliminer les excès de l'hiver sous les premiers rayons de soleil. Si toutefois vous n'avez ni le temps ni la forme physique pour reprendre une activité physique soutenue, sachez que le simple fait de marcher régulièrement en vous concentrant sur votre respiration peut avoir des effets bénéfiques sur tout votre organisme : une activité physique douce pour accompagner le retour des beaux jours !



✓ Faire une cure détox

L'objectif : Faciliter la digestion et évacuer les toxines pour reposer l'organisme et favoriser une meilleure élimination à terme ! Les bienfaits de la cure peuvent être optimisés avec les produits naturels. Détoxifiants, dépuratifs, stimulants, ils permettent à notre organisme de renforcer ses besoins naturels et de repartir sur de bonnes bases.

Quelques actifs naturels « stars » à consommer pendant la cure :

- Reconnus pour leurs effets dépu-

ratifs et pour augmenter l'élimination : piloselle, pissenlit, frêne, reine des prés...

- Les détoxifiants : radis noir, sève de jus de bouleau...



L'intérêt d'une mono diète

L'être humain n'absorbe pas toujours l'aliment idéal, subit des stress à répétition, mais a tendance à ne jamais s'intéresser à son « filtre », puisqu'il n'en souffre pas. Pourtant, ce filtre – notre foi – peut s'encrasser et laisser s'accumuler les déchets dans l'organisme. C'est ainsi qu'il se dérègle progressivement (augmentation des triglycérides, cholestérol...) et s'épuise (fatigue chronique, maladies de peau, troubles digestifs...).

✓ Le nettoyage du foie

Aucune médication n'est aussi puissante que l'organisme lui-même pour se détoxifier. La mono-diète est un moyen rapide pour nettoyer l'organisme en profondeur. Elle consiste à limiter l'apport nutritionnel à une seule catégorie d'aliments pendant trois repas consécutifs. Par exemple, sur une seule et même journée : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Ou, sur deux jours : dîner, petit déjeuner et déjeuner ou déjeuner, dîner et petit déjeuner.

Il convient de noter que l'aliment choisi (voir liste ci-dessous) peut être consommé à volonté et en dehors des repas, uniquement en association avec de l'eau.

- Voici les aliments entrant dans le cadre d'une mono diète : Les fruits ou légumes crus.
- Recommandés pour les personnes dotées d'une bonne constitution et généralement en période estivale ou automnale : Les fruits ou légumes cuits et le riz complet.



Prenez l'air le plus souvent possible !

- Recommandés pour les constitutions fragiles. Faire tremper le riz toute la nuit et faire cuire une heure à feu doux. Les fruits et légumes, crus ou cuits peuvent être assaisonnés d'huile d'olive.

✓ Bannir les inhibiteurs de digestion

Attention, ces inhibiteurs irritent la muqueuse intestinale qui devient hyper-perméable et laisse passer des toxines qui parviennent au foie.



- Les sucres rapides : sodas, jus de fruits, confiture, miel...
- Le muesli,
- Le café ou le thé au lait (y compris le yaourt ou le fromage blanc suivis d'un café ou d'un thé),
- Le mélange d'une protéine concentrée avec un amidon concentré,
- Le lait (notamment de lait UHT).

En suivant tous ces conseils à la lettre, vous devriez pouvoir affronter le prochain changement de saison en pleine forme. Alors, pourquoi vous en priver ? ■ A.M.

DÉBAT

Doit-on bannir

le sel ?



PHOTOS.COM

On l'utilise quasiment tous les jours dans notre alimentation et pourtant il est sujet à de multiples controverses. Si le sel ne doit pas être consommé en excès, une utilisation pour la santé est efficace dans certains problèmes quotidiens. Un petit point s'impose.

Dès le début des civilisations, le sel a été perçu comme une substance mystérieuse et sur-naturelle. Il était de coutume de jeter du sel pour écarter les maladies, pour éloigner l'orage et pour bénir les trou-peaux.

Utilisé depuis la nuit des temps

Au cours du temps, il a été noté que le sel avait des bienfaits pour les maladies de peaux. Dans l'Anti-quité, lorsqu'un hôte accueillait un étranger, il lui offrait sur le seuil de sa demeure un morceau de pain et

une pincée de sel en signe de bien-venue. Partager le sel et le pain avec quelqu'un était un signe d'amitié et de confiance.

Au Moyen-Âge, il était utilisé par exemple pour soigner les brûlures, les piqûres, et les diverses blessures et pour faire des emplâtres. C'était une sorte de médicament. On faisait des cataplasmes d'orties salées pour guérir les entorses. Il était utilisé pour détendre les pieds enflés mais aussi comme vomitif pour soulager les embarras gastriques. Peu à peu, ses usages se sont diversifiés et on le retrouve plus tard dans la blanchis-

serie, l'agriculture, la médecine... Il a également des vertus de conservation pour les aliments, car il absorbe l'eau contenue dans ces derniers et en les desséchant, ils éliminent les microbes. Il est en effet, très utilisé dans les pays nordiques pour conserver le poisson. C'est également grâce à lui, que les gâteaux et le pain gonflent. En hiver, il fait fondre la neige. Il rend la vaisselle brillante et il empêche les tissus de déteindre.

Dissous dans l'eau, il constitue la matière première pour la production de chlore, de la soude caustique et de l'hydrogène. Ce sont trois piliers

importants de l'industrie chimique qui contribuent dans une large mesure à notre santé, notre confort et notre bien-être. Mais le sel est bien plus qu'un minéral et une matière première. Il est utile sous la forme de sel d'épan-dage pour la sécurité de nos routes, il est un moyen de conservation des aliments, un exhausteur de goût, un adoucisseur d'eau, etc.

Un exhausteur de goûts

Depuis une vingtaine d'années le sel est largement utilisé dans l'industrie agroalimentaire, car non seulement il n'est pas cher mais il rehausse les goûts, masque les saveurs amères et donne du relief à l'alimentation par son pouvoir assouffant qui fait monter la consommation des boissons. Le sel rend mangeable des aliments qui n'ont pas bon goût en supprimant les récep-teurs du goût salé, de telle sorte que les consommateurs préfèrent les ali-ments fortement salés. Il permet éga-lement d'ajouter de l'eau aux produits à base de viande, ce qui augmente le poids des produits sans aucun coût supplémentaire.

Il est clair que les recommandations faites lors du congrès « *Sel et Santé* » n'ont pas été accueillies avec grand enthousiasme de la part de l'industrie agroalimentaire, car ils sont obligés de modifier les recettes, de diminuer le sel et surtout de revoir l'étiquetage.



PHOTOS.COM

Bon pour la peau

Le sel est un élément idéal pour recharger la peau en minéraux et éliminer toutes les toxines surtout à l'approche du printemps. Il est conditionné pour maintenir l'eau dans l'organisme, ce qui signifie qu'il possède des propriétés exfoliantes. Dans la plupart des soins, deux types de sels sont les plus utilisés : le sel marin et le sel de la Mer Morte. Le sel marin est enrichi en minéraux comme le calcium, le potassium, le fer, le zinc et également quelques traces d'iode. Il permet d'activer la circulation sanguine et apporte d'autres bienfaits pour la peau. D'ailleurs, les marques l'ont compris et l'ont intégré comme ingrédient de base dans leurs produits de beauté.

En tenant compte des différentes expériences réalisées et de leurs conséquences sur la santé publique d'une part, et de ce qui pouvait être acceptable par la population française d'un point de vue gustatif d'autre part, l'Afssa a proposé de diminuer la consommation moyenne de sel de 25 % en 5 ans, soit une baisse de 4 % par an.

Vu de l'étranger

En Finlande, l'inscription obligatoire de la mention « *forte teneur en sel* » sur les aliments concernés a obligé les industriels à diminuer la teneur en sel de leurs produits afin qu'ils ne soient pas discriminés par ce label. Aux États-Unis, l'étiquetage des produits alimentaires doit comporter la quantité de sel qu'ils contiennent.

Des bienfaits en nombre

A condition de ne pas en prendre en cas d'hypertension par voie orale, le sel est traditionnellement utilisé pour le rhume, les rhumatismes, les aphtes, les maux de gorges ou favoriser le sommeil avec les lampes de sel de l'Himalaya. Il rentre dans de nombreuses compositions de remèdes de nos grands-mères. Les sels sont aussi très employés en homéopathie ainsi que les sels de Schüssler qui sont proches de l'homéopathie sans être très dilués. Le sel cristallin va rétablir l'équilibre acido-basique (le PH sanguin) et agir de manière spectaculaire sur la gêne causée par des reflux gastriques chroniques. Puissant détoxiquant (une propriété vérifiée par analyse d'urine), il dissout ou démantèle toxines, déchets et substances nocives présents dans le corps. Il élimine notamment les métaux lourds (mercure, plomb) et

dissout les dépôts calcaires. Sur le long terme, l'usage de l'eau salée au sel cristallin de l'Himalaya a une action bénéfique sur des affections comme l'arthrose, l'arthrite, les rhumatismes déformants ou les calculs rénaux et biliaires, car il aide l'organisme à briser les dépôts et à les éliminer. Ce faisant, il stimule et régule le transit intestinal, car la réaction de l'intestin ne se fait pas attendre et constitue un signe tout à fait normal de son action.

Attention !

Certains sels au contraire sont néfastes pour la santé ou sont soupçonnés de l'être comme les sels d'aluminium.

Des dangers en cas d'excès

Le sel indispensable à notre organisme peut aussi mettre notre santé en danger, car consommé en trop grande quantité il est un facteur de risque cardiovasculaire important notamment chez les personnes souffrantes déjà d'hypertension. La consommation excessive de sel peut également gên-

rer une accentuation de l'ostéoporose. En effet, un taux élevé de sel dans le sang favorise une élimination accrue de calcium dans les urines. Ce qui peut conduire au bout de plusieurs années à une diminution de la densité minérale osseuse et donc une aggravation de l'ostéoporose.

L'apport de sel recommandé par jour est de 6 g, les Français consomment en moyenne 10 g de sel par jour, mais 40 % en consomment 12 g. Selon le **Professeur Meneton**, chercheur à l'Inserm « *Il y a un lien direct entre l'excès de sel dans l'alimentation et l'hypertension artérielle.* », puisque « *les gènes qui contrôlent la pression artérielle sont aussi ceux qui régulent la réabsorption de sel au niveau des reins* ».

Tous les résultats d'étude effectuée dans le cadre de réduction de consommation de sel (9 à 6 g par jour) vont dans le même sens. À savoir une réduction des accidents vasculaires cérébraux (22 %), risques d'infarctus du myocarde (16 %). Fait important, la plupart des consommateurs ignore



PHOTO.COM

Une infinité de variétés

Le sel de Guérande, le sel de la mer morte et le sel de l'Himalaya sont les sels les plus réputés. D'autres sels existent aussi comme celui de l'île de Ré, de Noirmoutier, du Roussillon, du Gois, du Lac Assal, du Lac Rose ou encore de l'île d'Hawaï, de Bolivie, du Pérou, d'Australie etc. Différents sels sont utilisés pour la santé selon les cas : sel d'ép-som, sel de mer, sel nigari, sel gemme, lampe de sel, la fleur de sel...

que 70 % à 80 % du sel qu'ils consomment provient des plats industriels, les fast-foods, les charcuteries, les soupes préparées.



PHOTO.COM

Modifier ses habitudes alimentaires

À chacun de modifier ses habitudes alimentaires et surtout de veiller à éduquer les enfants dans leur consommation de tous les jours. On peut remplacer le sel de sodium par des sels à base de légumes comme le sel de céleri par exemple, des herbes aromatiques ou des épices.

En attendant que le plan anti-sel soit mis en place, chacun peut d'ores et déjà contrôler le sel qu'il apporte à son alimentation. Et cela commence par supprimer les habitudes alimentaires à risque : éviter la salière sur la table, bannir le saupoudrage systématique, remplacer le sel par d'autres types d'assaisonnement comme les épices, les herbes aromatiques, ne pas habituer les jeunes enfants à manger trop salé, car les habitudes alimentaires se prennent dès l'enfance et il est difficile d'en changer à l'âge adulte. ■ I.N.



PHOTO.COM

KAKI & KIWI Au menu de votre forme !



PHOTOS.COM

Pas toujours facile de respecter les règles de la diététique et notamment les 5 fruits et légumes par jour. Pourtant, rien de mieux que les fruits pour nous apporter les vitamines et les minéraux essentiels à notre forme physique et intellectuelle. Pour vous aider, voici des recettes équilibrées à base de deux fruits colorés : le Kaki Persimon et le Kiwi.



Les bienfaits du Kaki Persimon sont carrément bluffants ! Au petit déjeuner pour le top départ de la journée, en en-cas contre les coups de pompe, il fait partie des fruits les plus énergétiques et compte parmi les meilleurs fruits pour la santé.

Kaki, au Top des fruits

Exceptionnellement riche en fibres (2,5 g), c'est un des fruits les plus diététiques de la saison. Avec un tiers des apports journaliers recommandés en provitamine A (2710 ul), il permet de faire le plein d'antioxydants et contient

170 mg de potassium, 26 mg de phosphore, 11 mg de vitamine C et 8 mg de magnésium.

Le kaki Persimon se consomme cru, de multiples façons, chaque foodista y trouvera son compte. On le déguste comme une pomme, nature, en tranches ou en purée. On croque dans sa chair ferme et on craque sur sa saveur douce, légèrement sucrée. Son petit goût vanillé apporte une touche sensuelle qui séduira les gourmets. On adore son côté rafraîchissant. Pour les plus audacieux, il peut aussi accompagner les poissons à chair blanche, les noix de Saint Jacques, le foie gras ou la volaille.

Kiwi, champion de l'hiver

Le kiwi est présent sur les étals de novembre à juin ; fruit de l'hiver par excellence, sa pleine saison s'étale de décembre à mai. Riche en vitamine C, avec en moyenne 59mg/100g, le kiwi est également idéal au petit-déjeuner pour bien démarrer la journée. La vita-

mine C joue notamment un rôle dans le métabolisme du fer, la protection des cellules contre le stress oxydatif, la synthèse du collagène et dans le contrôle de l'ossification. Elle intervient également dans le bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, contribuant ainsi à la réduction de la fatigue. La consommation de kiwi participe donc au fonctionnement normal du système immunitaire et aide à combattre le stress de la vie urbaine (pollution, fumée, fatigue). Avec environ 58 kcal/100g, le kiwi s'ins-

crit parfaitement dans une alimentation variée et équilibrée. Il présente une densité nutritionnelle exceptionnelle : peu de calories, mais un apport en micronutriments élevé. Un seul kiwi représente l'équivalent d'une des 5 portions de fruits et légumes par jour recommandées par le Programme National Nutrition Santé !

Vous n'avez donc aucune raison de vous priver de ces deux fruits de saison qui ne demandent pas de préparation pour être dégustés. ■ VL.



PHOTOS.COM

Bon pour les petits !

A partir de 6 mois, le kiwi peut être introduit dans l'alimentation des bébés ne présentant pas de terrain allergique particulier, (dans ce cas, attendre au moins l'âge de 1 an) cuit et débarrassé de ses graines dans un premier temps. Puis, vers 8 mois environ, ils peuvent le goûter cru, finement émincé. Dès 12-18 mois, les enfants peuvent manger du kiwi sans restriction, car il favorise une bonne couverture de leurs besoins en micronutriments.



PHOTOS.COM

« PLAT ÉQUILIBRÉ »

Remojon de kaki Persimon à la morue

Par Alberto Herraiz, Chef du restaurant Fogón

POUR 6 PERSONNES

- 2 kakis Persimon
- 200 grammes de morue dessalée
- quelques olives noires
- 1 oignon nouveau
- des quartiers d'oranges d'Espagne
- 1 poivron vert épluché
- des olives noires séchées et râpées
- réduction de vinaigre de Xérès
- fleur de sel
- huile d'olive d'Espagne de la variété arbequina

Préparation

- > Sur un plat, dressez les kakis Persimon coupés en quartiers.
- > Ajoutez la morue dessalée coupée en cubes assez gros, les olives noires, quelques quartiers d'orange, l'oignon nouveau et le poivron découpés.
- > Assaisonnez avec la fleur de sel (pas trop), l'olive noire séchée et râpée à la micro-râpe, un trait d'huile d'olive arbequina et quelques gouttes de réduction de vinaigre de Xérès.



PHOTOS.COM



© Kaki Persimon / Alberto Herraiz

« DESSERT LÉGER »

Timbales de kiwi

Préparation : 30-40 minutes - Cuisson : 15 minutes



POUR 4 ENFANTS

- 4 gros kiwis
- 2 grosses poires
- 250 g de lait
- 80 g de sucre
- ½ gousse de vanille
- 2 jaunes d'œuf
- 10 g de farine
- 15 g de Maïzena
- 4 petits sablés bretons ronds

Préparation

- > Dans une casserole, faites bouillir le lait avec une gousse de vanille et 40 g de sucre.
- > Dans un saladier, fouettez ensemble les jaunes d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- > Versez cette préparation dans la casserole de lait. Faites chauffer jusqu'à ce que ça mousse.
- > Dans un bol, mélangez la farine et la Maïzena puis incorporez-les au mélange précédent. Remuez jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Laissez bouillir 3 minutes, en remuant sans vous arrêter. Réservez au frais.
- > Coupez chaque extrémité des kiwis pour qu'ils ressemblent à des petits tonneaux. Péléz-les à l'économe. Creusez-les à la cuillère en faisant attention à garder la forme du fruit. Taillez la chair du kiwi que vous avez enlevée en petits dés. Péléz les poires puis taillez-les également en petits dés. Déposez-les dans un bol et réservez-les au frais.
- > Garnissez les timbales de kiwis de crème pâtissière jusqu'à mi-hauteur, finissez de les remplir avec les kiwis et les poires coupés en dés. Placez chaque timbale sur un petit sablé, au centre d'une assiette. C'est bon à déguster !



© F. Raimond - G. Petit - O. Soulezzen - timbale



THINKSTOCK

Les bienfaits des poissons gras

Sardines, maquereaux, harengs et saumons sont des poissons gras. Et pourtant, riches en Oméga 3, ils sont excellents pour la santé et sont conseillés dans tous les régimes diététiques !

Profitez de l'été, pour en consommer au moins deux fois par semaine. Au barbecue, en brochettes, au grill, à la poêle, en papillotes, crus, en apéritif, voici de vrais bienfaits de la nature exquis et savoureux !

Sardines & maquereaux

L'apport lipidique de la sardine est modéré (9 g de lipides/100 g) tout comme celui du maquereau (12 g de lipides/100 g). Sans nuire à la ligne, ces poissons gras sont les alliés de notre vitalité car ils sont une excellente source d'Oméga

3. Ces graisses poly-insaturées participent au développement du cerveau pendant l'enfance et à son bon fonctionnement pendant toute la vie. Consom-

més en quantité suffisante, les Oméga 3 contribuent à limiter les risques cardiovasculaires, en armant notre organisme contre le mauvais cholestérol.



THINKSTOCK

Bon pour le cerveau !

Nombre d'études ont montré que les gens qui mangent beaucoup de poisson et de crustacés sont moins sujets à la dépression. D'autres études indiquent qu'un régime alimentaire riche en acides gras oméga-3 a un effet positif sur les jeunes ayant des difficultés d'apprentissage, car le cerveau est en grande partie composé de graisse, et majoritairement des acides gras oméga-3 DHA et EPA.



THINKSTOCK

EXPERT

Laurent Buhler,
diététicien-nutritionniste

Ne pas avoir peur du gras des poissons !

« Il ne faut pas avoir peur du gras » provenant des poissons, et ce, pour les bénéfices santé qu'ils apportent. Afin de respecter l'équilibre alimentaire, il faut prendre en considération la qualité des aliments consommés et la quantité quotidienne en apports caloriques. Je recommande donc les poissons gras (le saumon mais aussi la sardine, le maquereau ou encore le hareng) et conseille de manger du poisson maigre et du poisson gras entre 2 et 4 fois par semaine ».

THINKSTOCK



Ces deux poissons sont aussi une source de vitamines PP, B6, B12, A et E (indispensables à la vue, la mémoire, la circulation sanguine) et de vitamines D (utiles à la fixation du calcium), sans compter leurs apports en sels minéraux et oligo-éléments (iode, phosphore, potassium et sodium) ou encore en fer ou en cuivre. Côté nutrition, ils permettent de couvrir à peu près un tiers de l'apport journalier moyen recommandé en protéines : 20,4 g pour 100 g de sardines (163 Kcal) et 19 g pour 100 g de maquereau (200 Kcal).

mondial de saumon norvégien en 2011 avec plus de 143 000 tonnes importées.

Le saumon de l'Atlantique est un poisson anadrome : Il fraie dans l'eau douce, mais normalement, il vit dans la mer. Les œufs restent enfouis dans le lit de rivière jusqu'à ce que les jeunes saumons sortent de l'œuf en avril ou en mai. Après deux à cinq ans dans le fleuve, les jeunes saumons se transforment. Cette transformation est appelée « Smoltification ».

Maintenant, ils peuvent vivre dans l'eau salée. Les petits « Smolts » nagent avec le courant pour gagner la mer. Dans la mer, les saumons atlantiques parcourent de grandes distances pour trouver de la nourriture et ils grandissent très vite.



THINKSTOCK

Le saumon en vedette

À l'origine symbole de festivités, le saumon fait aujourd'hui partie des habitudes culinaires quotidiennes des Français, qui en consomment environ 2,3 kg par an, faisant de la France le premier acheteur

Après deux à quatre ans, le poisson a terminé sa croissance et il commence à retourner à son lieu de naissance pour y frayer.

Le saumon atlantique est offert comme poisson frais, congelé ou comme filet fumé ou séché. En ce qui concerne sa valeur nutritive, le saumon est un produit excellent. Il fournit une quantité élevée d'acides gras oméga 3 et il est riche en vitamines liposolubles A et D. Il possède également une teneur élevée en vitamines liposolubles B12 et en pyridoxine.

Alors, n'hésitez plus ! Faites confiance aux poissons gras au moins deux fois par semaine pour améliorer la qualité de votre alimentation et fournir à votre organisme les vitamines et Oméga 3 dont il a tant besoin. ■ V.L.

Pour en savoir plus :

> www.franceagrimer.fr/filiere-peche-et-aquaculture
> www.poissons-de-norvege.com



PHOTO.COM

VÉGÉTARIENS, VÉGÉTALIENS,
CRUDIVORES...

Manger autrement !

Vous êtes de plus en plus nombreux à opter pour un régime végétarien ou approchant pour des raisons diverses : économiques, philosophiques, éthiques, religieuses, environnementales ou culturelles. Est-ce dangereux pour la santé ? Doit-on être végétarien aujourd'hui ?

Le régime végétarien le plus courant, dénommé ovo-lacto-végétarisme, est basé sur la consommation de fruits et légumes (riches en fibres et en vitamines et sels minéraux), de céréales et légumineuses, d'œufs, de lait et produits laitiers. Ce régime végétarien exclut les viandes, les charcuteries et les produits de la pêche. Le régime végétalien se différencie du régime végétarien car il exclut également les œufs, les produits laitiers et tous les produits d'origine animale (sauf le miel).

Quel végétarien êtes-vous ?

● **Végétaliens** : ce sont les végétariens strictes qui ne consomment aucune nourriture animale. Ils évitent la viande, le poisson, la volaille, les œufs et les produits laitiers. Leur régime alimentaire est constitué uniquement de nourriture

végétale. Le végétalisme exclut la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers. Il présente un risque élevé de carences sur le plan des éléments nutritifs essentiels tels le calcium, le fer, les vitamines B2 et B12, puisqu'il est beaucoup plus restrictif.

● **Lacto-végétariens** : ils consomment des produits laitiers ainsi que des produits végétaux. Ils évitent toutefois la viande, le poisson, la volaille et les œufs.

● **Lacto-ovo-végétariens** : ils peuvent inclure des produits laitiers et des œufs dans leur régime, mais ils ne consomment pas de viande, de poisson ou de volaille.

● **Ovo-végétariens** : ils mangent des œufs.

● **Pesco-végétariens** : ils mangent du poisson, des produits laitiers et des œufs.

● **Semi-végétariens** : ils mangent

de tout sauf de la viande rouge.

Les végétariens stricts ne consomment donc que des végétaux, des céréales et des fruits, ce qui revient au régime végétalien. Parmi les végétaliens, il y a aussi les **granivores** qui ne consomment que des aliments à base de graines (céréales) et les **frugivores** qui ne consomment que des fruits. Le **crudivorisme** n'autorise que la consommation de végétaux « crus ». Toutes ces variantes ne répondent pas à une alimentation équilibrée et exposent à des carences en acides aminés indispensables, en fer, en calcium et en certaines vitamines.

Quid du crudivorisme

Très en vogue actuellement aux USA notamment chez les célébrités, le crudivorisme, appelé plus communément « *alimentation vivante* »,

Bon à savoir

Aujourd'hui, on évalue le pourcentage de végétariens en France entre 3 et 5% de la population.

est une pratique alimentaire qui consiste à se nourrir exclusivement d'aliments crus et souvent issus de l'agriculture biologique.

Nous pouvons distinguer plusieurs sous-catégories répondant au nom de crudivore :

- **Les crudivores carnivores** : la viande constitue une part plus ou moins importante de leur régime,
- **Les crudi-végétariens** : leur régime est identique à celui d'un végétarien classique, sauf qu'ils consommeront leurs aliments crus,
- **Les crudi-végétaliens** : ils peuvent être granivores et/ou frugivores.

Chacun d'entre eux s'attachent à préparer des plats crus très élaborés dans ce qui est parfois appelé la « **crusine** », tandis que d'autres encore ne font subir aucune transformation à la nourriture: on les appelle les "instinctos".

Bien que la cuisson alimentaire ait de nombreux effets positifs comme l'assimilabilité de certains nutriments (les protéines animales et végétales, les glucides complexes des céréales et l'amidon des pommes de terre), la destruction d'éléments dit allergènes, une plus grande biodisponibilité de substances telles que le lycopène (le pigment rouge que l'on trouve par exemple dans la tomate), l'alpha-carotène, la lutéine et les caroténoïdes lorsque l'aliment qui les contient est cuit, la cuisson a aussi quelques effets néfastes et c'est ce que soutiennent les adeptes de crus.

Le crudivorisme est un régime alimentaire qui semble comporter cependant beaucoup de risques notamment dans le manque d'apport protéinique (dans le cas des crudi-végétariens et crudi-végétaliens).

Avantages du végétarisme

Un régime végétarien préparé avec soin qui comprend les principes de base d'une bonne alimentation et qui assure une quantité adéquate

d'éléments nutritifs peut non seulement être très sain du point de vue nutritif, mais peut aussi présenter d'autres bénéfices pour la santé.



PHOTO.COM

Une consommation réduite de produits animaux ainsi qu'une consommation élevée de fruits, de légumes et de grains entiers peuvent aider à prévenir plusieurs problèmes de santé tels que les maladies cardiovasculaires, l'obésité et les différentes formes de cancers. Une alimentation végétarienne bien équilibrée permet de réduire sa consommation d'aliments riches en gras saturés et en cholestérol. En outre, elle augmente l'apport en fibres, dont les rôles santé seraient nombreux : meilleur fonctionnement de l'intestin, meilleure utilisation des sucres, prévention de certains types de cancer, meilleur contrôle du cholestérol, etc.

Faire attention aux carences

Éliminer les produits du règne animal de votre régime alimentaire peut limiter votre consommation d'un grand nombre d'éléments nutritifs importants. Par contre,



PHOTO.COM

avec une bonne planification et avec une connaissance des éléments nutritifs nécessaires pour demeurer en santé, il est possible de jouir d'un régime végétarien complet sur le plan nutritif.

Les éléments nutritifs suivants doivent être pris en considération lorsque vous planifiez votre régime : le fer, le calcium, le zinc, la vitamine B12, la vitamine D, les protéines.

Votre guide alimentaire

La quantité d'aliments que vous devez choisir quotidiennement dans chacun des quatre groupes alimentaires varie selon votre âge, votre taille, votre sexe et le niveau d'activité que vous pratiquez. Ces quantités augmentent pendant la grossesse et l'allaitement.

La règle alimentaire classique quotidienne pour un adulte en bonne santé est la suivante :

- Produits céréaliers : 5 à 12 portions par jour,
- Légumes et fruits : 5 à 10 portions par jour,
- Produits laitiers : 2 à 4 portions par jour,
- Protéines végétales : 2 à 3 portions par jour.



Comment se calcule une portion ?

- **Céréales** : 1 tranche de pain à grains entiers ou $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) céréales chaudes à grains entiers ou enrichis ou 30 g céréales prêtes à servir à grains entiers ou $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) riz brun ou enrichis ou $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) pâtes alimentaires à blé entier ou enrichis.



- **Légumes/Fruits** : 1 légume ou un fruit de grosseur moyenne ou $\frac{1}{2}$ (125 ml) tasse de légumes ou fruits cuits (frais, surgelés, ou en conserve) ou 1 tasse (250 ml) de salade ou crudités ou $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de jus de légumes ou fruits ou 2 c. à soupe (30 ml) de fruits séchés.



- **Produits laitiers** : 1 tasse (250 ml) de lait ou $\frac{1}{3}$ tasse de lait écrémé en poudre ou 50 g de fromage ou 1 tasse (250 ml) de fromage cottage ou $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de yogourt.



- **Protéines végétales** : 1 tasse (250 ml) de haricots, lentilles ou pois secs ou $\frac{1}{3}$ tasse (100 g) de tofu ou 4 c. à soupe (60 ml) de beurre d'arachide ou $\frac{1}{3}$ tasse (85 ml) de noix ou graines.



Pesco-végétariens : Oui aux poissons et crustacés

On ne le dira jamais assez : les acides gras essentiels présents en grande quantité dans le poisson sont bons pour la santé. Le poisson possède un nombre incroyable de

Attention !

Éliminer la viande de son alimentation n'est pas une décision qui se prend à la légère. Si vous décidez de vous lancer, nous vous conseillons fortement d'en parler au préalable à votre médecin traitant qui vous conseillera et vous évitera bien des carences.

qualités nutritionnelles. Bon pour le cœur, le tonus ou la ligne... il semble indispensable, surtout si on décide de supprimer complètement la viande. C'est pourquoi, de nombreux nutritionnistes conseillent aujourd'hui d'être « pesco-végétariens ».

Des protéines pour le tonus

Dans la pyramide des aliments, le poisson est classé dans le même groupe que la viande. Logique : c'est, comme un bifteck, une très bonne source de protéines : en moyenne 18 à 20 g pour 100 g. Et elles ont une excellente valeur biologique : elles renferment tous les acides aminés essentiels et, sont donc parfaitement utilisées par l'organisme pour la croissance et le renouvellement des cellules.



PHOTO.COM



PHOTO.COM

Autre atout du poisson : son fer, d'origine animale (comme celui de la viande, encore une fois), très bien assimilé par l'organisme. Le fer est souvent déficitaire dans l'alimentation des jeunes enfants, des femmes qui suivent un régime restrictif ou des végétariens. Et cela peut entraîner fatigue, manque de résistance, voire anémie dans les cas les plus sérieux.

• Réduire les risques d'Alzheimer



PHOTO.COM

Des chercheurs français ont démontré que les personnes âgées qui mangent fréquemment du poisson et des fruits de mer auraient un risque significativement moindre de développer une démence, notamment la maladie d'Alzheimer. Selon l'étude menée par des équipes de l'Université Victor Segalen et l'Inserm, le risque de développer la maladie d'Alzheimer est réduit de 30% chez ceux qui mangent du poisson ou des fruits de mer au moins une fois par semaine comparé aux autres.

• Du bon gras pour la ligne

Ce n'est pas un hasard si de nombreux régimes minceur font la part

belle au poisson ! Il s'agit d'un aliment à haute densité nutritionnelle. Il est à la fois peu calorique, généralement pauvre en lipides (graisses) et bien pourvu en protéines et en micro-nutriments utiles.

L'apport calorique du poisson est directement lié à sa teneur en graisse. Or, on consomme beaucoup de poissons dits « maigres » (moins de 3 % de lipides) ou « demi-gras » (entre 3 et 6 % de lipides) qui n'apportent pas plus de 80 à 120 Kcalories aux 100 g (poids net). Même les poissons « gras » (6 à 10 % de lipides le plus souvent, soit moins qu'une viande mi-grasse !) dépassent rarement 130 à 150 kcalories.

Sachez également que le poisson fournit des quantités de minéraux : du phosphore, du zinc, du cuivre, du calcium, ainsi que des oligo-éléments très variés (fluor, sélénium, cobalt, manganèse...) et des vitamines notamment du groupe B.

• Des steaks de mer pour le cœur

Beaucoup d'études et d'enquêtes le confirment : la consommation



PHOTO.COM

de poisson peut diminuer la survenue de maladies cardio-vasculaires. Pour que ça marche vraiment, il semble nécessaire de manger du poisson gras des mers froides (saumon sauvage, maquereaux, harengs, thon...) deux à trois fois par semaine, en remplacement de la viande.

Pour une bonne efficacité, il faut absorber suffisamment de ces acides gras de poissons (d'où la recommandation d'en consommer 2 à 3 fois par semaine). Parallèlement, on a intérêt à réduire les acides gras saturés, ce qui abaisse aussi le risque cardio-vasculaire (d'où le remplacement de la viande par du poisson). Dans ce cas, les résultats sont statistiquement très probants.

Vous l'aurez compris : manger plus de poisson est une excellente idée, surtout en été, quand on fait attention à son tonus et à sa ligne. Vous pouvez même abuser de tous les produits et crustacés qui sortent de la mer et des rivières, à condition de les préparer à la vapeur, en pot-au-feu, en carpaccio ou en papillotes. N'abusez pas du beurre, de l'huile et de la crème et privilégiez les herbes et le jus de citron.

Enfin, c'est le bon moment de griller vos poissons sur votre barbecue ou votre plancha et de les servir avec des légumes grillés ou à la vapeur. Bon appétit ! ■ E.A.



Le retour en force des féculents !



« La pomme de terre est un légume. », « Un féculent par jour, c'est bien suffisant. », « Le pain, ça fait grossir ! »... Toutes ces affirmations sont fausses ! La pomme de terre est un féculent au même titre que le pain, les pâtes, le riz ou les légumineuses. Pour être et rester en bonne santé et avoir l'énergie suffisante pour nos activités quotidiennes, les féculents se consomment à chaque repas, selon l'appétit. Tous les nutritionnistes sont d'accord sur ce point. On assiste donc bel et bien en 2009 à un retour en force de ces aliments bons pour la santé !

C'est pour mettre à mal les nombreuses idées reçues en matière de nutrition et promouvoir plus spécifiquement la consommation des féculents que l'INPES a mis en place une nouvelle campagne d'information pluri-médias depuis novembre dernier. En effet, contrairement à une idée encore trop largement répandue, « les féculents, ça ne fait pas grossir » !.

Au fait, les féculents, c'est quoi ?

Voici une grande famille composée de quatre membres :

- Le pain,
- Les aliments céréaliers : pâtes, riz, semoule, maïs, céréales du petit-déjeuner,
- Les légumes secs : haricots rouges et blancs, fèves, lentilles, flageolets, pois chiches,
- Les pommes de terre. Contrairement à ce que l'on pense souvent, ce ne sont pas des légumes.

On n'en mange pas suffisamment !

Seuls 33,1 % des enfants de 3 à 17 ans et 49,1 % des adultes atteignent le repère du Programme National Nutrition Santé (PNNS) incitant à la consommation de féculents à chaque repas. 21 % des Français pensent même que manger un féculent à chaque repas, c'est trop. Il existe de

grandes différences entre hommes et femmes : seules 38 % d'entre elles atteignent le repère contre 60,1 % des hommes². L'idée fausse selon laquelle « les féculents font grossir » persiste en effet principalement chez les femmes !

Pourtant essentiellement constitués de glucides complexes, les féculents constituent le « carburant » essentiel de notre organisme et permettent d'être rassasié d'un repas à l'autre. Utilisés de préférence complets, préparés en soupes, en salades, en gratins, accompagnés de légumes, les féculents peuvent être facilement consommés tout au long de la journée, du petit-déjeuner au dîner. Pris en quantité raisonnable et en évitant des accompagnements caloriques (sauces grasses, fromage râpé en grande quantité...) ou certains modes de cuissons (frits ou sautés par exemple), ils ne favorisent pas la prise de poids.

Le pain : un excellent féculent

Ce n'est pas parce qu'on le mange parfois à côté du plat qu'il n'a pas sa place dans le repas, bien au contraire ! C'est un féculent comme les autres, riches en glucides complexes, ces sucres « lents » qui nous fournissent de l'énergie petit à petit... Il constitue une bonne source de protéines végétales, mais aussi de vitamines.

Pratique et économique, c'est un élément central de notre tradition culinaire... Impossible de résister à du bon pain frais ! Pour un bon tonus, toujours privilégier les pains complets, aux céréales ou au son, plus riches en vitamines et fibres. A bon entendeur ! ■ V.L.

INDEX GLYCÉMIQUE

Tout aliment comporte un pouvoir à fournir du sucre et à fabriquer de l'insuline par le pancréas, ce pouvoir est appelé l'index glycémique.

Aliment	Index glycémique
Index glycémique élevé (>70)	
Baguette	95
Riz blanc instantané	87
Pomme de terre cuite	85
Pain complet	77
Frites	75
Index glycémique moyen (55 à 70)	
Semoule	65
Pommes de terre en robe des champs	65
Flocons d'avoine	61
Chips	55
Index glycémique faible (<55)	
Sarrasin	54
Pâtes	40-50
Lentilles	22

Source : INPES
¹ Enquête BVA juillet 2008 : post-test de la campagne TV sur les féculents et les fruits et légumes frais, en conserves ou surgelés. ² Données 2006 ENS- Inca.

Les agrumes : vos alliés de la forme

Les agrumes (oranges, citrons, clémentines, mandarines et autres pamplemousses...) bénéficient d'une belle image de santé et de vitalité. Avec de belles couleurs orangées et jaunes comme le soleil, ces fruits viennent de contrées où l'astre solaire est effectivement généreux. Alors qu'en est-il vraiment de cette belle énergie que ces agrumes sont supposés nous communiquer ?

Il est vrai que la plupart des nutritionnistes encouragent la consommation des agrumes, que ce soit en fruit ou en jus.

Energie & protection en vedette

Un rapport scientifique publié par la FAO (*Food and Agricultural Organization des Nations Unies*) rapporte que la consommation de ces aliments contribuerait à réduire le risque d'anémies, de cataractes (globalement les fruits et légumes sont bons pour les yeux), de maladies cardiovasculaires. En parle aussi de protection au niveau du cancer, dans le sens où une alimentation riche en fruits et légumes protégeant de l'obésité et du diabète entraîne de ce fait une diminution du risque de l'apparition de cancers (le pourcentage avancé est de 20%). Déjà, au XVIII^{ème} siècle, les agrumes

étaient recommandés pour soigner le scorbut.

Les agrumes apportent aussi des micronutriments sans pour cela poser de problème de poids, puisqu'au contraire, ces fruits sont recommandés dans quasiment tous les régimes. Qu'il s'agisse donc de pays riches ou pauvres, la consommation est un élément positif de la diète quotidienne et c'est la raison pour laquelle la FAO souhaite insister sur l'intégration des agrumes y compris dans la diète de pays où la malnutrition existe.

Malgré cela, la consommation n'est pas très élevée au niveau mondial, car les agrumes sont souvent onéreux et ils se détériorent assez rapidement à moins de vivre dans un pays producteur ou disposant des chaînes de réfrigération et de congélation à tous les niveaux. De plus, les habitudes alimentaires n'étaient pas ancrées dans les pays non producteurs, l'essor des importations a été porté par les médias et la publicité qui ont mis en

avant les avantages de ces produits. Ceci s'inscrit également dans la politique alimentaire actuelle qui met l'accent sur une consommation accrue de fruits et de légumes. Ce sont le Brésil, la Chine et les Etats-Unis qui sont les plus gros producteurs au monde. En Europe, c'est l'Espagne, avec les oranges, qui se taille la part du lion.

Les inconvénients les plus connus

• **Acidité** : tout le monde sait ou a déjà expérimenté le fait d'avoir de l'acidité dans l'estomac suite à une consommation importante de certains jus d'agrumes. Il faut savoir les consommer à bon escient et apprendre à connaître ce qui vous convient et à quel moment de la journée consommer les jus. La qualité des jus influence beaucoup ces rejets d'acidité, notamment lorsqu'ils sont consommés à jeun.

• **Pesticides** : un des soucis majeurs pour les consomma-

Composition :

Des merveilles de bienfaits

- glucides
- fibres
- vitamine C
- potassium
- acide folique
- calcium
- thiamine
- nicacine
- vitamine B6
- phosphore,
- magnésium
- cuivre, riboflavine
- acide pantothénique...

teurs qui se préoccupent de leur santé. Consommer des agrumes oui, mais que faire s'ils sont traités avec des pesticides nocifs ? Bien entendu, des règlements existent sur l'utilisation des pesticides, mais comme ils ne sont pas identiques au niveau mondial, difficile d'être toujours informés de ce qui a été utilisé. Il y a donc la possibilité d'acheter des produits « non traités après récolte » ou encore mieux des produits biologiques. Même précaution au niveau des jus dont il faudrait véritablement savoir à partir de quelle matière première ils sont élaborés.

- **Prise de médicaments** : il a été récemment mis en lumière qu'une très forte consommation de pamplemousses accompagnée de certains médicaments pouvait avoir un effet extrêmement nocif. Ceci justement parce que le pamplemousse de par ses effets normalement bénéfiques, renforce l'action du médicament, ce qui revient à multiplier les doses allopathiques qui sont ingérées. Il faut effectivement réaliser que boire quatre verres de jus par jour par exemple, ce qui est assez facile en été, revient à consommer quatre fruits. Attention donc, car les jus se consomment parfois avec excès, ce qui ne serait pas le cas si l'on consommait le fruit en lui-même. Quatre pamplemousses par jour, cela est déjà beaucoup et un peu lassant...

Les jus : nectars, concentrés, pur jus...

Les Français consomment de plus en plus de jus de fruit, avec une forte prépondérance du jus d'orange (quasiment la moitié du marché, même si l'offre au niveau des variétés est de plus en plus riche). Mais encore faut-il savoir ce que l'on achète.

> Le « top du top » est constitué par les pur jus 100%. En effet, ils ne contiennent que des fruits et aucun sucre ajouté. Cela va du jus que vous pressez à la maison, au jus de fruits frais, pour finir avec le jus que l'on peut conserver à température ambiante. Le frais est le plus cher. Faites la comparaison entre les deux afin de voir ce qui vous convient le mieux, car les goûts peuvent être très différents en fonction des fruits et des variétés utilisés. De même, essayez de vérifier si l'étiquette le permet la quantité de fruits utilisés.

> Les jus de fruit à base de concentré : là aussi, la teneur en fruit est de 100% mais le processus de fabrication est différent pour des raisons d'ordre économique essentiellement. En fait, au lieu d'être stocké à l'état de jus, ce dernier est concentré, c'est-à-dire que l'on enlève l'eau pour ne garder qu'un jus concentré. Celui-ci prend bien entendu beaucoup moins de place et coûte bien moins à transporter jusqu'à l'unité de transformation finale qui rajoutera la quantité d'eau qui

a été enlevée au départ. Ces jus à base de concentré peuvent contenir du sucre ajouté, mais cela doit être spécifié sur l'étiquette.

> Les nectars, qui sont les produits les moins chers, contiennent au maximum 50% de fruits. Les fruits sont sous forme de jus comme pour les deux autres, ou de pulpe ou purée de fruits. Les autres ingrédients sont l'eau et le sucre. Ce dernier est également mentionné sur l'étiquette.

Les additifs et conservateurs ont tendance à être de moins en moins utilisés, ils ne peuvent l'être de toute façon dans les pur jus. Il peut y en avoir dans les nectars.

L'orange, la vedette de l'hiver

L'oranger est « *l'arbre aux fruits d'or* » à la fois sucrés et acides qui mûrissent dans les régions méridionales et semblent gorgés de tout le soleil dont leur maturation a besoin. En France, ils furent longtemps tenus pour des fruits de luxe, presque exotiques, réservés à certaines tables ou à certaines occasions. Ninon de Lenclos, (1616-1705), femme de lettres et grande amoureuse, surnommée « *Notre Dame des Amours* », attribuait son inaltérable jeunesse au fait qu'elle en consommait une douzaine chaque jour.



Son histoire

Fruit très ancien, l'orange fit son apparition en Chine, vers 2200 avant notre ère. Elle traversa allègrement les siècles et les océans. Le 22 novembre 1493, Christophe Colomb plantait le premier oranger à Haïti.

PHOTOS : PHOTOL.COM

Ses différentes variétés

Les différentes variétés d'oranges commercialisées en Europe peuvent se classer en deux catégories :

Les fruits de bouche.

Les navels se caractérisent par une petite excroissance (navel signifie « ombilic » en anglais) sur leur peau assez épaisse et leur chair presque totalement dépourvue de pépins. La naveline, la plus précoce des variétés, est récoltée dès fin octobre en Espagne et la navelate, tardive,





égaye nos tables
de mars à mai.

Les fruits à jus

Les salustiana, valenciales, maroclates, ne possèdent ni ombilic ni pépins. Très riches en jus, elles sont donc, de préférence, consommées pressées. Par opposition aux oranges « blondes » ci-dessus décrites, les oranges sanguines, telle la réputée malsaise, offrent une chair colorée de rouge, au jus acidulé et abondant.

Ses propriétés

L'orange se caractérise par une chair juteuse, faiblement énergétique, (45 kcalories soit 188 kJoules aux 100 g) et riche en vitamine C, stimulante, anti-fatigue (50 mg aux 100 g, de

quoi couvrir plus de la moitié des besoins quotidiens). Elle fournit aussi des quantités intéressantes de calcium, d'acides organiques, de potassium en abondance et un large éventail de vitamines du groupe B qui interviennent sur l'équilibre nerveux. Ses fibres, efficaces sur le transit intestinal, sont bien tolérées.

Sa conservation

Un agrume peut être légèrement vert et bien mûr. En effet les pigments verts de l'épiderme ne se colorent en orange que sous l'action du froid ; froid que certaines contrées ensoleillées ne connaissent pas. L'orange, quelle que soit sa variété, se conserve aussi bien à température ambiante qu'au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les



Un excellent tonifiant

Contre les refroidissements, les spécialistes conseillent de consommer un cocktail à base de jus d'orange, miel et eau bouillante, relevé avec un « chupito » (petit verre) d'alcool (cognac, rhum, vodka, whisky... selon vos goûts). A consommer avec plaisir, mais avec modération !

PHOTOS : PHOTOS.COM

oranges dites « sans traitement après récolte » sont simplement plongées dans un bain de cire végétale qui accentue leur aspect brillant.

N'hésitons pas à consommer ces agrumes puisqu'ils agissent aussi pour ralentir le vieillissement, en freinant l'apparition de ces fameux radicaux libres. En bref, ils présentent surtout des avantages.

Ces fruits dont la saison commence à l'automne nous appor-

tent beaucoup de bonnes choses. Si les jus ne vous disent rien, achetez-les frais. Aujourd'hui, de nombreuses salades vous donnent des idées de recettes pour de bonnes petites entrées toutes légères et savoureuses. Même si ce n'est pas le régime qui vous motive, le fait de savoir que vous vous faites du bien, en les prenant lors de vos repas, devrait suffire à vous motiver ! ■ A.M.



DESSERT D'AGRUMES



Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min.

Soupe d'agrumes au sirop de gingembre

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 4 grosses oranges
- 1 pamplemousse jaune
- 1 pamplemousse rose
- 4 clémentines
- 1 gousse de vanille
- 200 g de sucre cristallisé ou de vergeuse blonde
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 citron non traité
- 2 citrons verts.

PRÉPARATION :

- Mettre le sucre dans une casserole avec 40 cl d'eau. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et bien racée, le gingembre râpé, les zestes de tous les citrons finement râpés et leurs jus.
- Porter à frémissement jusqu'à consistance sirupeuse (environ 10 minutes). Pendant ce temps, éplucher les oranges et les pamplemousses à vif et les détailler en quartiers. Retirer l'écorce des clémentines et les séparer en quartiers.
- Mélanger tous les agrumes dans un saladier, les arroser tout doucement avec le sirop bouillant (en ôtant la vanille) et laisser macérer jusqu'à ce que le sirop soit refroidi. Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir frais.

(SOURCE : CENTRE D'ETUDES ET DE DOCUMENTATION DU SUCRE.)



PHOTOS.COM

POIDS & SANTÉ

Mincir en gardant la forme

Dès le printemps et, encore plus, dès que l'été pointe le bout de son nez, nous avons toutes les mêmes préoccupations : perdre quelques kilos, nous affiner de plusieurs centimètres, lutter contre cette cellulite et cette peau d'orange capricieuses, bref mincir vraiment, mais sans perdre notre tonus. Il n'existe aucun régime miracle pour cela, car qui dit régime, dit faire du « yo-yo » avec les kilos. Maigrir pour reprendre aussi vite, aucun intérêt ! A la rédaction, nous privilégions avant tout les méthodes qui permettent de mincir durablement, en restant en pleine forme ! Et en plus, ça marche !

Déjà, il serait temps d'apprendre à vous voir tel que vous êtes, objectivement. Car nous avons toutes un rapport plus ou moins difficile à notre corps. Il y a celles qui se voient grosses alors qu'elles sont minces et à l'inverse celles qui n'arrivent pas à estimer leurs kilos en trop.

Pour apprendre à bien évaluer son poids de forme, en toute objectivité, utilisez l'IMC ou Indice de Masse Corporelle ; un repère rationnel et fiable, véritable « indicateur minceur », qui vous permettra de savoir réellement où vous en êtes au niveau du poids. Attention, cet indice n'est valable que pour les adultes en bonne santé de 20 à 65 ans. Il ne s'applique

pas aux enfants, femmes enceintes ou allaitantes, athlètes d'endurance, personnes à forte musculature. Par ailleurs, pesez-vous sur la balance une fois par semaine (pas plus) pour contrôler votre poids et apprenez à mesurer votre volume (tour de taille, de hanches, de cuisses), afin d'avoir des indicateurs objectifs de votre variation de silhouette. Ne vous pesez pas quand vous avez vos règles.

Les secrets "santé" de votre ligne

Déjà, la première des choses dont il faut se convaincre, c'est que rester jeune et belle, c'est d'abord dans la tête et que ça demande un peu de motivation. Arrêtez de traquer le moindre signe du temps qui passe, un cheveu blanc qui apparaît, une ride qui se marque, un kilo en trop, etc. Appliquez la pensée positive et bougez-vous ! Mais avant toutes choses, respectez d'abord ces règles d'hygiène de vie :

● **S'exposer raisonnablement au soleil**

Le soleil donne bonne mine et nous rend tous plus beaux en été. Au-delà de l'aspect esthétique, il est reconnu comme un bienfait naturel : il remonte le moral, fixe le calcium et favorise la synthèse de la vitamine D.



Il permet aussi de rééquilibrer son métabolisme de base, ce qui est essentiel quand on surveille sa ligne. On connaît également ses méfaits : les UVA et les UVB. Les premiers ont pour cible le derme, ils peuvent entraîner un vieillissement prématuré de la peau et sont cancérigènes. Les seconds provoquent des coups de soleil surprises. Ils sont aussi responsables des cancers de la peau.

● **Faire du sport**

L'idéal est de pratiquer au moins trois séances par semaine d'une heure au moins chacune. Sachez que votre corps va naturellement commencer à brûler ses graisses à partir de 40 minutes seulement. Donc il vaut mieux faire trois séances de 40 minutes que 6 séances de 20 minutes ! Bien entendu, le sport n'a pas pour objectif n°1 de vous faire mincir, mais bien de vous maintenir en bonne forme. Vous allez éliminer vos toxines, faire fonctionner votre cœur, maintenir votre capital musculaire et tonifier votre enveloppe corporelle. De plus, rien de mieux qu'une activité physique pour se détendre, relâcher les tensions et combattre le stress qui nous guette tous.

● **Arrêter de fumer**

Il est clair que la décision ne doit surtout pas se prendre sur un coup de tête, bien au contraire, elle doit être mûrement réfléchie. Il faut par exemple choisir à l'avance une date précise qui vous aidera à vous préparer au changement. Ce sera pour vous la date butoir qu'il faudra absolument respecter. Bien entendu, vous risquez de prendre entre 2 et

5 kilos à l'arrêt du tabac. Il s'agira alors de rééquilibrer votre organisme avec cette nouvelle donne, en faisant plus de sport et en mangeant plus léger.

● **Éviter l'alcool**

Vous le savez déjà mais nous allons vous le répéter. L'alcool fait grossir car il est plein de sucres et en plus il est dangereux pour la santé, il faut donc le consommer avec modération. « *Modération* » signifie que vous pouvez boire un verre de bon vin à chaque repas (midi et soir). Au-delà, vous risquez de prendre de très mauvaises habitudes, néfastes pour votre santé.



● **Privilégier le sommeil**

Les gens qui ne dorment pas assez prennent tous ou presque du poids, car le métabolisme basal se perturbe et ne fonctionne plus normalement. Le sommeil offre repos et récupération après l'effort physique ou intellectuel. Il est la clé de l'efficacité et de la réussite. Par ailleurs, il optimise nos fonctions mentales et favorise la mémorisation des événements. Pour ne pas prendre de mauvaises habitudes, apprenez à dire non aux somnifères et réapprenez à dormir naturellement. En général, un humain a besoin de dormir entre 5 et 8 heures par nuit pour être en pleine forme.



PHOTOS.COM

● Manger équilibré

Il est aujourd'hui bien établi que l'alimentation joue un rôle essentiel sur notre santé. Le conseil de base pour un bon équilibre alimentaire est « mangez de tout », en quantité raisonnable, en consommant des aliments de chacun des groupes d'aliments : fruits et légumes ; pain, céréales, féculants et légumes secs ; lait et produits laitiers ; matières grasses ; viandes, poissons, œufs ; boissons. En période de régime, il est essentiel de limiter sa consommation de sucres et de graisses.

● Ne plus stresser

Le stress n'est pas forcément néfaste à la santé. Il y a d'un côté le bon stress, c'est-à-dire celui qui nous permet de nous surpasser, d'aller toujours plus loin. Et puis, il y a le mauvais stress, celui qui nous envahit comme une bouffée d'angoisse et qui nous cloue sur place, sans compter qu'il peut nous faire grossir considérablement !

● Limiter les excitants

Tabac, thé, alcool sont des excitants à prendre avec précaution et qui en trop forte dose sont très dangereux pour la santé et le sommeil. Ils favo-

risent le stress, le grignotage et donc la prise de poids !

● Prendre soin de soi

Pour votre bonne santé mentale et physique, vous devez absolument apprendre à vous occuper de la personne la plus importante au monde : vous ! Pour avoir une jolie silhouette, il ne faut pas hésiter à utiliser toutes les méthodes de soins du corps qui drainent et détoxifient l'organisme.

● Se reposer régulièrement

Les congés sont essentiels à votre santé, car ils vous permettent de vous détendre, de changer d'air et de vous ressourcer. Sans compter que vous pouvez enfin profiter de ceux que vous aimez et prendre du temps pour vous. Dans la même logique, le week-end a été inventé pour votre repos et votre bien-être. Si vous suivez tous ces conseils naturels avec le plus de rigueur possible, vous allez non seulement être en pleine forme, mais en même temps lutter contre le vieillissement prématuré de vos neurones et de votre peau, agir sur votre métabolisme et limiter votre prise de poids ! Chaque matin, regardez-vous avec complaisance dans le miroir et au

lieu de scruter vos kilos à la loupe, souriez à la vie et dites-vous que vous gagnez chaque jour en maturité, en expérience et en sagesse !

De l'intérêt des diètes

Pendant l'hiver, l'organisme accumule les toxines au point que les différents organes « filtres » que sont les reins, le foie, les intestins, la peau et les poumons finissent par être saturés. Pour favoriser l'élimination de ces toxines ou simplement retrouver son tonus, des spécialistes prônent la diète. Mais c'est aussi le moyen de réguler son poids et d'alléger son fonctionnement digestif. Que doit-on en penser et faut-il en faire ?

Il existe un grand nombre de procédés, du plus simple au plus spécial. Certaines publications rendent encore hommage aux indications prescrites par de vieux ouvrages, qui commençaient généralement ainsi : « *Se saisir d'un bocal d'un litre, y mettre de la paille d'avoine coupée, verser dessus ceci, puis ajouter cela, et consommer le tout pendant six jours, sans rien boire ni manger d'autre.* » Rassurez-vous, nous ne vous conseillerons pas de suivre ces préceptes à la lettre !



PHOTOS.COM

La diète sur un ou deux jours peut être entreprise n'importe quand, mais il est préférable de la faire les samedi et dimanche, au moment où l'organisme est au repos.

● Chasser les toxines

Nos activités neuro-sensorielles, digestives et motrices s'accompagnent nécessairement de l'élimination d'hydrates de carbone, de graisses et de protéines, donc de déchets. Ce sont eux qui produisent la sensation de fatigue. Pour se régénérer, notre corps a besoin de repos, tant sur le plan physique (sommeil, vacances) que physiologique.

Notre physiologie se modifie avec l'âge. Le corps de l'enfant, en pleine croissance, fait preuve d'une grande vitalité et d'une grande souplesse, tandis que celui de la personne âgée tend à ralentir son métabolisme, perdre sa tonicité, se raidir et se fragiliser. Venant plus difficilement à bout des déchets métaboliques, il les laisse s'accumuler sous forme de dépôts qui se résorbent très difficilement et peuvent conduire à diverses pathologies, de type rhumatismal notamment.

D'un âge à l'autre, l'équilibre naturel entre processus de construction et de déconstruction évolue progressivement, avec plus ou moins de rapidité. C'est le processus naturel du vieillissement. Si on ne peut l'empêcher, il est toutefois possible de prévenir son accélération.

Le manque de mouvement, une alimentation mal adaptée ou une maladie peuvent conduire à tout moment à une accumulation de toxines dans

l'organisme. C'est notamment le cas pendant la période hivernale. Avec le froid, le manque de lumière et d'aliments frais, le métabolisme se ralentit et l'assimilation s'accomplit moins bien. À l'approche du printemps, on se sent fatigué et abattu, avec des douleurs diffuses dans le dos, malgré l'élan de vie que manifeste la nature.

● Une diète une fois par an

Stimuler régulièrement les fonctions naturelles d'élimination de l'organisme par une cure dépurative associée à une diète alimentaire, c'est lui permettre de drainer ces déchets métaboliques vers l'extérieur avant qu'ils ne deviennent source de pathologies.

Après 35 ans, ce type de cure est conseillé systématiquement chaque année au printemps pour retrouver équilibre et vitalité. Elle est aussi bénéfique au début de l'automne, en cas de fatigue générale et de douleurs articulaires et dorsales.

Les nutritionnistes conseillent très souvent une cure dépurative de bouleau. Celle-ci complète efficacement les traitements médicaux en cas de manifestations articulaires douloureuses. Elle constitue aussi le complément adéquat des traitements externes de peaux à problèmes. Effectuée lors d'un régime amaigrissant, elle stimule l'élimination des toxines, souvent ralentie par la réduction du bol alimentaire. Dans tous les cas de figure, retenez qu'une journée de diète alimentaire consiste à se reposer, à boire énor-



PHOTOS.COM

mément et à alléger son organisme, en ne mangeant que du bouillon de légumes maison par exemple. Son objectif n'est pas de maigrir, mais de chasser les toxines de son corps. Réalisée une à deux fois par an, elle est excellente pour votre forme.

Bannir le grignotage

Notre silhouette ne répond pas toujours à nos attentes. La cause : le manque de sport, des soucis hormonaux et de mauvaises habitudes alimentaires, sans oublier les grignotages incessants et très féminins qui développent nos problèmes de surpoids localisé ou généralisé. Il est grand temps de réagir, non pas avec des régimes draconiens, mais avec des méthodes plus douces et naturelles. Ne plus grignoter pour maigrir durablement en préservant sa santé, c'est possible !

Lorsque l'on a faim et que l'on se met à table, ce que l'on mange procure immédiatement du plaisir. Ces sensations sont enregistrées par des capteurs qui se trouvent dans la bouche et l'estomac. Ceux-ci envoient des informations au cerveau qui les enregistre et les stocke. Il comptabilise ainsi les quantités de calories et de nutriments (protéines,

lipides, glucides) avalés. Lorsqu'il estime que le quota dont on a besoin va être atteint, le cerveau envoie alors des signaux de satiété et l'on s'arrête spontanément de manger. Le plaisir diminue au fur et à mesure que la satiété s'installe : ce qui paraissait très bon au début, quand on avait faim, le devient de moins en moins et l'on n'a plus envie de manger. Alors, on s'arrête parce que l'on a sa bonne dose d'éléments nutritionnels et de calories et l'on se sent repu.

● Quid du grignotage

Le grignotage se définit comme étant une prise alimentaire en dehors des repas, d'où le recours à des produits facilement accessibles, tels que les barres chocolatées, les viennoiseries, les sodas..., produits soumis à des facteurs de mode et des facteurs sociaux.

Les consommateurs ont souvent des difficultés à s'imaginer que ces grignotages sont généralement trop sucrés, et trop riches en graisses « cachées », d'autant plus qu'il s'agit de graisses de mauvaise qualité nutritionnelle.

Le grignotage reflète souvent un déséquilibre alimentaire global. En effet, les 3 principaux repas sont souvent de composition incorrecte. Soit ils ne sont pas assez copieux, amenant à une carence d'apport énergétique par rapport aux dépenses, d'où une sensation de faim entre les repas. Soit ils sont trop riches en sucres simples, aboutissant à une hypoglycémie réactionnelle, d'où fringale. Le grignotage peut dans ces cas être combattu en corrigeant les choix alimentaires.



● Pourquoi mange-t-on au-delà de ses besoins ?

En général, pour plusieurs raisons. Premièrement, parce que l'on absorbe une nourriture trop grasse, or, ce sont les lipides (gras) qui se stockent presque immédiatement. Deuxièmement, parce que l'on boit trop de boissons sucrées et on grignote trop de produits sucrés (qui sont souvent gras en même temps). Or, le sucre appelle le sucre : plus on en consomme, plus on a envie d'en consommer. Et surtout, parce que l'on mange n'importe où, n'importe comment, sans percevoir les sensations liées à l'acte alimentaire. Or, elles ont une influence déterminante sur notre équilibre pondéral, car ce sont elles qui conduisent à la satiété et ainsi, à ne pas manger au-delà de ses besoins.

● Les raisons principales du grignotage

• Par facilité

La personne qui grignote mange toute la journée de petites quantités d'aliments, toujours prêts à consommer, donc gras et sucrés. Son quatrième repas, le goûter, s'étire alors jusqu'au repas du soir. Et une fois devant son assiette, elle chipote.

Voici un comportement bien connu chez les enfants que les femmes continuent à adopter une fois adulte.

• Par habitude

La personne qui grignote perd vite l'habitude des repas en famille, des moments d'échanges très importants. Souvent, ce sont les femmes qui vivent seules ou dans des foyers monoparentaux. Notre organisme s'habitue aux « flashes » répétés de nourriture. Il ne sait pas reconnaître les signaux de la satiété. Peut-être a-t-il faim ? Certains grignoteurs ont tout simplement faim si les portions servies au cours du repas sont trop petites et les menus trop allégés.

• Par ennui

Il est fréquent qu'une personne grignote faute d'activités attractives. Pour se remplir. Elle peut aussi chercher à échapper à un stress, une inquiétude, en remplissant son estomac.

• Pour se reconforter

Les aliments sont facilement disponibles et permettent de se faire du bien quand le moral est au plus bas. Pour compenser un manque, comme lorsqu'on arrête de fumer. Pour tromper l'ennui, assis devant la télé par exemple.

• Par pure gourmandise

C'est ce qui nous pousse à prendre un dessert alors même que l'on est rassasié.

Grignoter peut ainsi conduire rapidement à un déséquilibre alimentaire et à une forte prise de poids, si cela se produit régulièrement.

● Retravailler son processus mental

Pour éviter de grignoter, le meilleur moyen est d'être attentif aux

besoins de son organisme, afin d'apporter la réponse adaptée à la situation ou de le satisfaire et essayer de lui faire comprendre que l'excès en tout est mauvais.

• Première étape :

Dès l'écoute de cette envie qui monte et qui va devenir une obsession, il est nécessaire de se relaxer (respiration, yoga, massage, concentration, etc.). Pratiquez tout ce que vous avez l'habitude d'utiliser comme technique de relaxation afin de vous poser la vraie question : « Est-ce bien nécessaire, en ai-je vraiment envie, et pourquoi ? »

• Deuxième étape :

Si malgré toutes vos questions, votre corps et votre esprit sont toujours là et demandent encore un aliment de réconfort, la meilleure méthode consiste à se faire plaisir autrement, par une méthode échapatoire : faire du sport, aller au ciné-

ma, téléphoner à une amie, prendre rendez-vous pour un massage, aller chez le coiffeur, etc.

• Pratiquer de vraies collations équilibrées

Si vous grignotez parce que vous avez faim, remplacez vos grignotages par de vraies collations intelligentes et équilibrées.

- La sensation de faim en milieu de matinée pourra être compensée par une collation composée d'un fruit frais (une pomme par exemple) associé à une hydratation.

- Le grignotage de l'après-midi pourra être remplacé par un « vrai » goûter. Le goûter idéal se compose d'un produit laitier à 0%, d'un fruit frais (ou compote sans sucre ajouté) et d'une boisson. Il constitue ainsi un relais énergétique avant le repas du soir, d'autant plus important si vous venez de faire du sport.



Vive la Lovamine !

Issu de la recherche scientifique, Lovamine® est une molécule 100% naturelle composée d'un complexe d'acides aminés essentiels. Sa formule exclusive agit directement sur le métabolisme pour vous permettre de maigrir durablement en mangeant ce que vous voulez sans privation ni fatigue. C'est le produit « chou-chou » de la rédaction, car il stoppe les envies de grignotage et permet de maigrir si l'on suit bien les conseils du site.

En savoir plus et commander en ligne sur www.lovamine.fr

VOUS & VOTRE POIDS



PHOTOS.COM

Il existe plusieurs méthodes pour évaluer son poids et analyser si l'on présente ou pas des kilos en trop.

1 Formule de Lorentz :

C'est la plus connue. Néanmoins, elle a montré des limites dues à la non prise en compte de certains paramètres (carrure, masse osseuse...).

P = poids idéal ; T = taille en cm

Homme : $P = T - 100 - \{ T - 150 \} / 4$

Femme : $P = T - 100 - \{ T - 150 \} / 2$



2 Index de masse corporelle :

IMC ou index Quetelet :

Formule actuellement utilisée pour l'IMC = poids (kg) / taille² (m)

Normalité chez l'homme : 20 à 25 et surcharge pondérale jusqu'à 30.

Normalité chez la femme : 19 à 24 et obésité au-delà. Maigreur et anorexie s'il l'on est en dessous de 18.

3 Ossature osseuse :

Pour déterminer si son ossature est légère, moyenne, ou forte, on effectue le test du poignet. Avec

le pouce et l'index de la main droite pour les droitiers (l'inverse pour les gauchers), on effectue un bracelet autour de l'autre poignet, au niveau de l'articulation. Si les doigts se chevauchent largement, l'ossature est légère. Si les doigts se rejoignent juste, l'ossature est moyenne. Si les doigts restent un peu éloignés, l'ossature est forte.

Une autre mesure existe : elle consiste à prendre la mesure du tour de taille et du tour de hanches. T taille (au niveau du nombril) / T hanche (le plus large)

Chez la femme = 0,64 à 0,85 ; Chez l'homme = 0,85 à 1.

Des chiffres inférieurs à ces valeurs sont rassurants quant aux risques pour la santé, même en cas d'excès de poids.



PHOTOS.COM

Devez-vous maigrir ?

Il faut distinguer deux situations d'excès de poids :

1 La personne qui pour des raisons personnelles, souhaite se rapprocher des normes couramment admises.

2 L'individu chez qui le surpoids est lié à des troubles cardio-vasculaires, respiratoires, à du diabète, à des difficultés à se mouvoir.

Dans le premier cas, on peut envisager une perte de poids raisonnable sans contrôle médical. Dans le deuxième cas, un régime ne peut être effectué que sous contrôle médical.

Pratiquer un régime est difficile. En effet le bon poids est celui avec lequel on se sent bien dans sa peau. Un poids idéal que l'on ne parviendrait à garder qu'au prix d'efforts constants, de restrictions alimentaires renouvelées, ne peut être considéré comme un poids de forme souhaitable.

Les règles de base pour maigrir !

- Connaître sa consommation calorique et sa répartition alimentaire.
- Se convaincre que l'on ne pourra jamais maigrir si l'on mange plus de calories que l'on en dépense (activité physique indispensable).
- En moyenne, on pourra donc descendre sa consommation calorique de 300 à 500 kcal / jour.

Un régime ne s'applique pas à tout le monde. En effet, un surpoids dû à des pathologies ne doit pas entraîner obligatoirement une restriction alimentaire. Par contre, si l'on désire maigrir malgré tout, un contrôle médical est indispensable.

Quelques astuces « anti kilos en trop » !

- Faire une pause au milieu du repas. Cela donne du temps au cerveau pour recevoir les signaux nécessaires de satiété.
- Au restaurant, ne pas commander le dessert au début du repas, vous verrez bien si vous avez encore faim ensuite.
- Consommer le moins d'alcool possible.
- Penser à prendre des compléments multi-vitaminiques pendant les deux premières phases, surtout si l'on a beaucoup de poids à perdre et que cela va durer plusieurs semaines.
- Éviter les grandes assiettes dans votre vaisselle, cela évite de se servir de trop grandes portions. Idem pour les bols.
- Choisir les pâtes et le riz complets. Globalement, les céréales complètes sont plus rassasiantes.



VOUS & LES RÉGIMES



Qui n'a pas essayé plusieurs régimes dans sa vie, sans pour autant arriver à se stabiliser vraiment ?

Les régimes les plus connus

- **Le régime hyperprotéiné :** faible en calories (1200 kcal / jour), il apporte une perte de poids rapide, mais la phase de stabilisation doit être extrêmement longue pour éviter une reprise de poids.

- **Le régime Atkins :** au menu, protéines (viande, œuf, poissons, fromages) et matières grasses (beurre, huile...). Perte de poids rapide, mais carencée en glucides, vitamines. Les kilos sont repris à la reprise de l'alimentation normale.

- **Régime Mayo :** régime très basses calories (800 à 1000 calories). Résultats rapidement visibles, mais carences multiples. La fatigue s'installe : régime "Yo-Yo" par excellence. À éviter donc !

- **Régime Scarsdale :** assez équilibré, mais pauvre en graisses (donc en acides gras essentiels). Régime assez efficace basé sur la consommation

de protéines (viande, poissons...) et légumes verts à la vapeur.

- **Régimes dissociés :** au menu, ils ont en commun une théorie selon laquelle la combinaison des aliments entre eux fait grossir. Perte de poids variable, peut convenir aux gros mangeurs.

- **Régime Montignac :** proche des régimes dissociés. Évite de manger au cours d'un même repas, féculents et matières grasses. Trop riche en lipides, pauvre en glucides, donc pas idéal.

- **Régime Weight Watchers :** basé sur la chasse aux lipides. Régime équilibré qui donne de bons résultats.

- **Régime Gesta :** drainage de l'organisme pour éliminer les toxines. Basé sur la consommation de produits frais. Perte de poids sans carence.

- **Méthode Fricker :** réhabilite la consommation des sucres lents (pain, pâtes, pomme de terre). À chaque repas, sont consommés lipides, protides, glucides. La perte de poids n'est pas rapide, mais c'est le régime qui est le plus diététique.

Toute la vérité sur les régimes express

Faire un régime amaigrissant express, mincir très vite de quatre ou cinq kilos, manger comme avant, reprendre une partie du poids perdu (ou tout le poids perdu), recommencer quelques mois plus tard un autre régime pour mincir à nouveau... **La succession de régimes amincissants, de kilos perdus et retrouvés au fil des années, finit par en installer un certain nombre de plus en plus difficile à déloger. C'est ce que l'on appelle les kilos yo-yo.**

Les régimes « express » du type « perdre cinq kilos en sept jours », dont la presse féminine se fait souvent l'écho, notamment à l'approche de l'été, sont à la fois dangereux et le plus souvent inefficaces à moyenne échéance. Il est une raison scientifique pour laquelle tous les régimes induisant une perte de poids rapide sont voués à l'échec. Les spécialistes de l'alimentation mettent en avant le fait que chaque personne possède un poids optimal, dont une part

intégrante provient d'une certaine réserve de tissus adipeux.

● Des régimes inefficaces et dangereux

Dans des conditions normales, le corps stocke les graisses et les utilise en cas de pénurie alimentaire. Perdre des kilos très vite expose donc à supprimer ces stocks... que le corps s'empresse de reconstituer dès que le régime se relâchera. Sans compter, bien sûr, l'importante dimension psychologique de l'alimentation : à la privation succèdent souvent des fringales désespérantes.

On peut s'interroger sur l'efficacité des régimes en général, lorsque l'on constate à quelle vitesse ces diètes un jour portées aux nues sont le lendemain passées de mode et remplacées par d'autres « régimes miracles ». À l'heure où la diète protéique (basée sur l'absorption massive de protéines) a les faveurs des consommatrices, qui pratique encore les régimes dissociés ou « tout ananas » en vogue il y a encore quelques années ? Le problème avec tous les régimes, c'est que l'on s'expose, si ce n'est à des carences, au fameux effet « yo-yo » dès que l'on revient à une alimentation normale. Mieux vaut donc

C'est normal !

Sachez qu'entre 20 et 60 ans, une femme prend en moyenne six kilos !

s'en tenir aux règles élémentaires de la nutrition et de la diététique et s'astreindre à une alimentation équilibrée toute l'année.

● Pourquoi l'échec ?

Certains l'expliquent par le manque de motivation et de persévérance chez les individus qui suivent des régimes amaigrissants. Mais la vraie raison tient aux effets de ces régimes sur le métabolisme de base. Celui-ci est la dépense calorique nécessaire au maintien des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration et l'activité de repos des organes. En somme, c'est le « coût énergétique » minimal pour rester en vie. Le fait de suivre un régime a un effet négatif sur le métabolisme de base.

En effet, la réduction calorique oblige l'organisme à passer en mode « économique », pour réduire la dépense énergétique du corps et d'assurer ainsi la survie des fonctions vitales. Plus la restriction calorique est sévère, plus le métabolisme de base ralentit. Par exemple, les régimes de moins de 1 000 calories par jour peuvent provoquer, en

très peu de temps, une chute de l'activité métabolique de 45% ! Pire, on sait que le métabolisme de base diminue au fur et à mesure que se multiplient les tentatives ratées pour maigrir... comme si le cerveau devenait de plus en plus craintif à chaque régime.

À l'écoute de son corps

Dès les premiers instants de la vie, le bébé crée un contact physique et chaleureux avec la personne nourricière. Ce moment privilégié lui permet de combler des besoins d'affection, de plaisir et de communication en plus de s'alimenter. Visant le bien-être de leurs enfants, les parents les poussent souvent à manger au-delà de leur appétit. Qui ne s'est jamais fait gronder par ses parents parce qu'il ne terminait pas son plat ? Résultat : la confusion s'installe dans l'esprit des petits. Le rôle des parents est bien sûr d'assurer la qualité de l'alimentation de leurs enfants mais, comme l'appétit varie énormément durant l'enfance et l'adolescence, le jeune est tout à fait capable d'évaluer la quantité d'aliments qu'il lui faut.

Bon à savoir

A long terme, les régimes express favorisent :

- L'installation de l'obésité,
- La survenue de différentes maladies,
- Une réduction de l'espérance de vie.



A savoir

Le poids est comme la tension ou la température. Si l'on est programmée pour peser 65 kilos, on ne parviendra jamais à se maintenir à 60, sauf au prix de privations permanentes.

D'ailleurs, n'est-ce pas l'équilibre que chacun devrait trouver ? Manger en fonction de son appétit et savoir s'arrêter. Respecter ses goûts personnels et ses besoins réels. S'alimenter, tout comme se vêtir, respirer, bouger ou créer des liens avec son entourage, s'inscrit au rang des besoins essentiels de l'être humain. Aussi, pour faire comprendre ses besoins, le corps émet des signaux qu'il faut savoir capter. Comme les signaux d'identification de la faim varient d'une personne à l'autre, l'important est de connaître les siens et d'y être attentif.

En effet, perdre du poids n'est pas une décision qui se prend à la légère. Suivre des régimes sévères à répétition peut entraîner des modifications irrémédiables du métabolisme, ce qui peut favoriser à long terme une stabilisation à un poids supérieur à celui que l'on avait avant d'être au régime.



RÉGIME CRÉTOIS

Deux principes à respecter

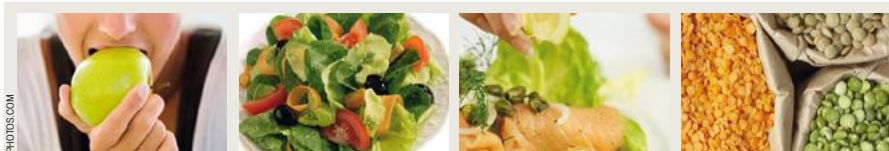
- Le principe N°1 de ce régime est de réduire les quantités. L'amincissement résulte en effet la différence entre les calories ingérées et celles dépensées.
- Le principe N°2 est de sélectionner les bonnes graisses : les huiles végétales, telle que l'huile d'olive, sont les meilleures. En revanche, bannissez les graisses animales : beurre, crème fraîche, charcuterie et fromages gras.

Les bienfaits du régime crétois

Il existe aujourd'hui un consensus scientifique sur les recommandations nutritionnelles en matière de santé et l'alimentation méditerranéenne apparaît comme le modèle le plus adapté, conciliant intérêt nutritionnel, qualités organoleptiques, plaisir et convivialité. Il est

cependant incorrect de parler d'une alimentation méditerranéenne, car il existe presque autant de variantes que de pays dans le bassin méditerranéen.

Ce modèle original a malheureusement tendance à disparaître du fait d'une tendance à la standardisation de l'alimentation qui pourrait être à l'origine de déséquilibres nutritionnels importants et donc d'obésité.



Les 10 règles d'or de la diététique crétoise

• Consommer fruits et légumes variés en quantité

Leur richesse en vitamines, minéraux, fibres, et autres éléments protecteurs en font des aliments clés pour le maintien de notre capital santé. Introduisez-les quotidiennement dans votre assiette tout en jouant sur les associations : combinez-les entre eux !

• Manger végétaux crus et cuits

Seuls les fruits et légumes nous apportent de la vitamine C, mais c'est sous leur forme crue, qu'ils en sont le mieux pourvus. Aussi pour bénéficier d'un apport optimal en vitamine C, consommez à chaque repas une crudité : légumes crus en entrée ou fruits crus en dessert !

• Ne pas négliger les céréales

Riz, pâtes, semoule.... source de glucides complexes, de vitamines du groupe B, de minéraux et de fibres, ils nous apportent l'énergie dont nous avons besoin au quotidien. Pensez à les introduire jour après jour dans votre assiette, à chaque repas. Et pour varier vos plaisirs, pensez aussi ●●

••• aux légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches...

• **Faire une belle place aux poissons et produits de la mer**

Un peu moins de viande et un peu plus de poisson... telles sont les recommandations à suivre pour rééquilibrer votre bilan lipidique. 2 à 3 fois par semaine, ces produits de la mer vous apporteront des acides gras essentiels.

• **Des produits laitiers pour tous !**

Lait ou fromage ou laitage à chaque repas et/ou en collation (si possible à 0% de matières grasses et sans sucres), vous permettront d'assurer la couverture de vos besoins calciques de la journée. Une façon de construire et maintenir votre masse osseuse dans les meilleures conditions.

• **Privilégier les matières grasses végétales**

Consommer juste ce qu'il faut tout en favorisant les huiles végétales, voici la démarche à suivre pour, d'une part, limiter vos apports lipidiques et d'autre part privilégier l'apport en acides gras insaturés, reconnus pour prévenir les maladies cardio-vasculaires.

• **Produits sucrés et alcools à consommer avec modération**

Ils ne doivent pas être synonymes d'excès. Consommés en trop grande quantité, produits sucrés et boissons alcoolisées sont néfastes pour la santé. La modération est donc de rigueur !

• **L'eau, la boisson à privilégier**

L'eau est la seule boisson dont notre corps ne peut se passer. Il

est donc important d'en consommer en grande quantité, à raison de 1 litre et demi par jour. Eaux plates, gazeuses, de source, minérales naturelles..., n'hésitez pas à les varier.

• **Pratiquer chaque semaine une activité physique**

Rien de tel qu'un peu de sport pour se sentir en pleine forme, retrouver la ligne et évacuer les mauvaises tensions. Marche, natation, danse, vélo, ou judo, à chacun sa solution. Le plus important est d'être assidu et régulier.

• **Concilier équilibre et plaisir**

Se faire du bien tout en se faisant plaisir, voici un bon compromis. Gardez à l'esprit qu'équilibre rime aussi avec plaisir et convivialité !



PHOTOS.COM

VOUS & LES PLANTES

Les plantes ne font pas maigrir. Si elles le faisaient, ce serait parce qu'elles bloqueraient certaines fonctions normales de l'organisme, comme la digestion des aliments ou leur assimilation. Or, c'est certain, il n'est jamais souhaitable de bloquer ces fonctions. Ce serait risquer de devenir malade.

Les règles essentielles

• Une personne qui veut maigrir a deux avenues qui se présentent à elle. Elle peut choisir de manger moins. Ce faisant, elle réduit son apport calorique. Dans ces circonstances, son organisme

doit puiser dans ses réserves adipeuses l'énergie qui manque pour accomplir ses activités de tous les jours. Les réserves de graisse disparaissent ainsi progressivement.

• L'autre avenue est celle qui consiste à dépenser plus d'énergie en augmentant l'activité physique. Là encore l'organisme doit puiser dans ses réserves adipeuses l'énergie nécessaire pour accomplir cette activité.

• Évidemment, ces deux avenues peuvent être empruntées en même temps. C'est d'ailleurs ce qui est souhaitable. On réduit quelque peu l'apport calorique (mais pas trop sinon on risque de dévelop-

per des carences nutritionnelles) et on fait régulièrement de l'exercice physique. De cette façon l'amaigrissement se fait sainement.

- Mais il existe un moyen supplémentaire de maigrir sainement : c'est de recourir à l'action dépurative des plantes. Ces dernières peuvent agir sur l'intestin, le foie, les reins et le sang.

Des plantes « minceur »

Quelles sont les meilleures plantes « minceur » ? *Féminin Santé* a mené sa petite enquête auprès des spécialistes et des laboratoires.



- **Le thé vert**

Il réduit l'absorption intestinale des graisses et des sucres en inhibant certaines enzymes appelées les polyphénols.

Ainsi ces lipides et ces sucres ne seront pas assimilés par l'organisme mais éliminés par voies naturelles.

- **L'orthosiphon stamineus**

Il favorise les fonctions d'élimination rénale et digestive. Sa richesse en flavonoïdes confère à l'Orthosiphon le pouvoir de faire sortir les graisses hors des cellules graisseuses. Action antioxydante, bactériostatique et anti-inflammatoire.

- **La reine des prés**

Diurétique éliminateur de l'urée, de l'acide urique et des chlorures - sudorifique - cholérétique - anti-athérosclérose - astringent - somnifère - fébrifuge - tonique du cœur et gastrique, anti-spasmodique. Cicatrisant.

- **La piloselle**

Les flavonoïdes présents dans

la plante contribuent à l'action diurétique. Un autre composant, l'ombelliférone, augmente la sécrétion biliaire. Ainsi, la Piloselle est traditionnellement utilisée pour faciliter l'ensemble des fonctions d'élimination de l'organisme.

- **Le guarana**



On sait que la caféine a, notamment, un effet coupe-faim. Pour cette raison, on a utilisé l'extrait de guarana dans des produits amaigrissants, en association avec le glucomannane ou l'éphédra, par exemple. L'association de l'éphédra et de la caféine s'est d'ailleurs montrée efficace pour favoriser une perte de poids (légère, la plupart du temps) dans le cadre d'un programme comprenant un régime pauvre en calories, mais cette combinaison est potentiellement dangereuse pour certaines personnes, et en cas d'abus.

VOUS & VOTRE CORPS

Une mauvaise nouvelle cependant : il faut en terminer une fois pour toute avec l'idée que nous pouvons mincir sans effort. Il faut coûte que coûte avoir une bonne hygiène de vie sinon autant passer tout de suite à la chirurgie esthétique. Qui vous obligera elle aussi à mener une vie raisonnable, sous peine d'avoir à tout refaire. Donc, une fois ce point établi, voici l'autre mauvaise nouvelle pour les paresseuses : un corps s'entretient. Eh oui, il suffit de voir le corps des accros du sport pour s'apercevoir qu'avoir un

belle silhouette se mérite au fil des années. Rares sont les femmes qui peuvent se permettre de manger tout et n'importe quoi une fois la trentaine arrivée sans prendre un gramme. Et si vous en connaissez, surtout n'allez pas au restaurant avec elles... sous peine d'avoir un vrai coup de blues !

Privilégier les soins du corps

- **Technique N°1 : Power Plate ou Vibrogym**

Si vous êtes rebutée par le jogging, les clubs de gym ou que vous disposez

PHOTOS.COM



de peu de temps, cet appareil vous permet de vous muscler en séances courtes, généralement une demie heure deux fois par semaine, et à augmenter peu à peu votre masse musculaire. Si vous suivez le programme régulièrement, votre métabolisme se modifie doucement et tend à consommer plus de calories même au repos, puisque vos muscles retonifiés ont besoin de se nourrir. Cette méthode vous permet donc d'améliorer votre silhouette en étant plus tonique, et elle vous permet de mincir, si vous couplez les séances avec un petit régime. Si vous préférez pratiquer ces mouvements chez vous, il existe une Power Plate Personal, forcément bien moins puissante que celle destinée aux professionnels ; l'avantage étant que si vous l'avez à domicile, vous pouvez en faire dix minutes, un quart d'heure tous les jours. Attention cependant à bien respecter les mouvements. Idéal donc pour les femmes actives qui n'ont pas le temps de passer 1h30 ou deux heures au club de gym deux fois par semaine pour reprendre la forme.

● **Technique N°2 :** **Les ultrasons**

Les ultrasons sont également de plus en plus sollicités pour les techniques d'amincissement et de lutte contre la cellulite. Ce sont les basses fréquences qui sont utilisées pour cet usage, afin d'améliorer là aussi la circulation, libérer une partie des graisses et aider au drainage de la lymphe grâce à l'élimination. Elle est rarement appliquée seule mais vient plutôt en traitement d'appoint sur un programme d'amincissement généralisé.



PHOTOS.COM

Vive la thalassothérapie !

Le principe de la minceur en thalassothérapie repose généralement sur trois grands axes : la diététique plaisir, les soins d'hydrothérapie et les vertus amincissantes des algues. Il est certain que chaque centre de cure propose ensuite des soins propres à leurs centres. C'est à vous de choisir quel programme sera le plus adapté à vos besoins et à vos possibilités.

● **Technique N°3 :** **L'endermologie**

L'endermologie est une technique d'amincissement qui a fait ses preuves. Mise en avant par le fameux *Cellu M6*, d'autres appareils sont aujourd'hui venus se rajouter à la gamme de machines permettant de pratiquer des massages de palper rouler. Peu importe le nom, la technique est la même et rien ne vous empêche d'ailleurs de rechercher un praticien du palper rouler manuel. Ils sont aujourd'hui assez peu nombreux, car il faut reconnaître qu'un massage complet du corps avec cette technique peut durer jusqu'à une heure et demande pas

mal d'efforts. Difficile de faire cela toute la journée... Ces massages sont extrêmement efficaces dans la durée et permettent de bien désengorger et de préparer la peau pour un soin plus actif. Ils sont particulièrement recommandés pour les personnes ayant une cellulite localisée qui les gêne sans qu'il y ait un problème de surpoids énorme. Ces massages se font chez les kinés, les ostéopathes, les instituts de beauté spécialisés dans les méthodes d'amincissement.

● **Technique n°4 :** **Le drainage lymphatique**

C'est un massage doux, effectué par un kinésithérapeute, qui consiste à



PHOTOS.COM

stimuler la lymphe par des pressions et des pompes manuels. Il favorise la circulation lymphatique, donc l'élimination des déchets qui stagnent dans les vaisseaux dans le cas d'une circulation défaillante.

● **Technique N°5 : La pressothérapie**

Recommandée aussi dans le cas d'insuffisance lymphatique. Ce massage s'effectue par le biais de bottes qui se gonflent et se dégonflent en suivant la circulation lymphatique, pour la relancer. Elle est également conseillée pour lutter contre la cellulite.

Du sport pour maigrir ?

Le sport peut-il remplacer le régime ? C'est une question que se pose beaucoup d'entre nous, fatigués des régimes à répétition qui ne marchent pas... C'est vrai qu'un régime sans sport fait fondre davantage les muscles que la graisse et aboutit souvent au fameux « effet yo-yo » ! Mais à l'inverse, n'oubliez pas perdre du poids par la simple pratique d'un sport, sans y associer un régime alimentaire... A moins d'un effort physique considérable !

Si le sport ne peut être le seul ingrédient d'une cure d'amaigrissement, il tient toutefois un rôle certain dans la réussite de votre régime : le sport est idéal en accompagnement d'une alimentation moins riche pour conserver ce qui fait la beauté et le tonus d'une silhouette, c'est-à-dire les muscles ! Avant la graisse, c'est avant tout la masse musculaire qu'un régime alimentaire attaque. On peut ainsi se retrouver avec des kilos en moins mais une proportion de

graisse finalement plus importante, donc un « corps mou ». Voici les raisons essentielles pour lesquelles il faut faire du sport pour maigrir.

● **Le sport accroît la dépense énergétique**

Le sport permet de muscler le corps, et un corps plus musclé dépense plus d'énergie au repos. Combiné à un régime, le sport permet de conserver la masse musculaire tout en attaquant la masse grasseuse. Car c'est bien dans la réserve de graisse que le corps, soumis à un sport régulier, puise son énergie.

● **Permettre au corps de puiser dans les graisses**

On a trop souvent tendance à raisonner en termes d'apport et de dépense de calories. Mais les choses ne sont pas aussi simples ! Il faut faire du sport intelligemment pour diminuer la réserve de graisses ! Exemple : si vous faites de l'aérobic pendant quinze minutes de façon très intense, vous allez perdre environ 300 calories seulement en sucre musculaire (glucides stockés dans les muscles apportés par les repas précédents) et tout reprendre au prochain repas ! Alors que si vous nagez plus de 40 minutes, votre corps va chercher dans la réserve de graisse (lipides, graisse sous la peau, la cellulite par ex) les calories nécessaires à votre effort ! C'est grâce à un effort long que vous mincissez.

● **Dire adieu aux régimes yo-yo**

Si vous n'avez pas beaucoup de kilos à perdre et que votre alimentation est régulière, il n'est pas nécessaire de



PHOTOS.COM

vous accabler de régimes à répétition ! 4 heures de sport d'endurance (piscine, vélo, jogging, cardio-training à basse vitesse) par semaine et votre corps sera habitué tout seul à brûler les graisses superflues. Chez une personne sédentaire, le corps puise l'énergie dans les sucres pendant un effort. Ces sucres peuvent avoir été apportés par les repas de la journée. Chez un sportif, le corps prend son carburant dans la réserve de graisse. C'est pour ça que les marathonien sont musclés sans un poil de graisse.

● **Le sport fait mincir mais n'entraîne pas forcément de perte de poids**

La graisse pèse moins lourd que le muscle. Or, le sport développe les muscles en attaquant la graisse. Résultat ? La pratique d'un sport n'aura peut-être pas d'effet notable sur la balance, mais vous pourrez sûrement rentrer à nouveau dans votre jean préféré. Votre corps est plus mince, votre silhouette plus fine à poids égal. Ne vous acharnez donc pas sur la balance et fiez-vous aussi à votre tour de taille, de cuisses ou de hanches ! ■

Un dossier de la rédaction coordonné par Valérie Loctin.

Du pain *pour* notre santé ?

Consommé par près de 98% des Français et recommandé par les professionnels de santé pour ses apports en glucides complexes et fibres, le pain reste un des piliers de notre modèle alimentaire. Toutefois sa consommation diminue, il est consommé moins fréquemment et une majorité de la population n'en mange plus à chaque repas, ce qui semble un tort.

L'effet générationnel et les nouveaux comportements alimentaires permettent d'expliquer ces évolutions. Parallèlement, le fossé entre les recommandations nutritionnelles et les comportements alimentaires s'accroît particulièrement chez les femmes et les jeunes. Pourtant, le pain bénéficie ainsi toujours d'une place à part dans l'alimentation des Français.

Un aliment conseillé pour tous

Par ses apports en glucides complexes, fibres, protéines végétales et différents micronutriments, le pain est conseillé pour rééquilibrer l'alimentation.

Il représente aujourd'hui 15,5% de la contribution à l'énergie quotidienne, devant toute autre catégorie de produits. Il est également le 1^{er} contributeur en glucides (29,1% de l'apport total des adultes) et en glucides complexes (44,3%).

Les autorités de santé recommandent une alimentation composée à 35-40% de lipides, 15% de protéines et 45-50% de glucides (et 25 g de fibres). Chez les adultes, la consommation de lipides correspond à la fourchette basse des recommandations (36% du total de l'alimentation). Les protéines sont en légère surconsommation (17%). La consommation de glucides - dont glucides complexes - se situe quant à elle dans le bas de la fourchette de recommandations (46,2%). Si la consommation de lipides baisse par rapport à 2007 (37,8%), on observe le maintien d'une légère surconsommation des protéines (16,5% en 2007) par rap-



port aux glucides (45,7% en 2007). Cette surconsommation peut, à terme, représenter des risques médicaux : troubles cardio-vasculaires, insuffisance rénale, ostéoporose, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin...

10 bonnes raisons de manger du pain

1. Une source de nutriments essentiels et un minimum de matières grasses

Le pain apporte des glucides complexes, des protéines et des fibres en quantité intéressante. Il contient très peu de lipides, ce qui lui permet de répondre aux recommandations en matière d'équilibre alimentaire.

2. Une couverture optimale des besoins énergétiques

Les glucides donnent l'énergie nécessaire à nos systèmes musculaire et nerveux pour fonctionner. Complexes, ils nous apportent l'énergie nécessaire pour avancer toute la journée.

3. Un plaisir quotidien

Le pain se décline aussi bien avec du jambon, pour une pause

déjeuner équilibrée, qu'avec quelques carrés de chocolat noir pour un goûter idéal. La variété des pains permet de varier les plaisirs jour après jour.

4. Une source de fibres, toutes variétés confondues

Tous les pains apportent des fibres. Ces dernières interviennent sur le fonctionnement intestinal et dans la prévention de certaines pathologies. Le pain comprend à la fois des fibres solubles qui ralentissent la digestion et des fibres insolubles qui facilitent le transit intestinal. Selon les pains, ils peuvent être sources ou riches en fibres.

5. Une réponse pratique à l'alimentation nomade

Prêt à la consommation, le pain est la base simple d'un repas équilibré même quand celui-ci est pris en extérieur ou sur le pouce. C'est un aliment qui s'adapte à tous les moments de la journée. Pratique et rassasiant, il peut être consommé lors d'un déjeuner rapide sans risque de faim ou de grignotage dans l'après-midi.

Un pilier de l'équilibre alimentaire

Le pain est à la fois une source importante de glucides complexes et une source de protéines végétales. C'est aussi l'une des principales sources de fibres dans l'alimentation, avec une faible teneur en lipides.

6. Un régulateur de satiété

La composition du pain, alliant fibres et glucides complexes, procure un sentiment de satiété qui évite de consommer entre les repas.

7. La garantie d'un petit déjeuner complet

Accompagné d'un produit laitier, d'une boisson et d'un fruit ou jus de fruit, le pain est le meilleur allié d'un petit déjeuner équilibré. Le pain est le garant d'une bonne couverture des besoins énergétiques.

8. L'indispensable pour un repas convivial

Un repas sans pain n'est pas un repas. « *Le pain sur la table avant de commencer un repas* » est un rite inscrit dans les repas gastronomiques à la française consacrés par l'Unesco. L'oublier favorise le grignotage et la déstructuration des repas.

9. Un bon apprentissage de l'équilibre alimentaire

S'il est consommé depuis l'enfance, c'est un aliment qui peut servir de base pour apprendre les bons repères d'une alimentation variée et équilibrée.



PHOTO.COM

10. Un aliment qui stimule tous nos sens

Le pain est l'un des rares aliments à concentrer autant de qualités pour le plaisir de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût et du toucher d'autant plus qu'il en existe une grande diversité.

Quel pain pour vous ?

Réhabilité par les nutritionnistes, le pain multiplie formes et saveurs et répond à de nombreux besoins. Tous les pains ne se ressemblent pas. Selon la farine utilisée et le procédé de fabrication (temps de pétrissage, fermentation, cuisson, ajout d'ingrédients) chacun possède ses propres caractéristiques nutritionnelles.



● Énergétique : le brioché

Il est idéal pour les sportives. Moins riche que la brioche, ce pain contient toutefois un petit pourcentage de sucre et de corps gras (environ 10 g pour 100 g de pain), qui vous donnera la pêche et vous aidera à poursuivre vos efforts sportifs sans coup de barre. Consommez-le au moins une heure avant l'effort afin d'éviter les lourdeurs d'estomac.

● Anti-stress : aux céréales

Fait à partir de farine complète enrichie de graines de tournesol, d'avoine, de pavot..., c'est une mine de sels minéraux, notamment de magnésium, connu pour ses effets rééquilibrants sur le système nerveux. Il calme la nervosité et favorise le sommeil. Pour améliorer vos réserves en magnésium, manger 3 à 4 tranches/jour pendant 1 mois.

● En période de régime : aux noix

Les noix sont riches en acides gras essentiels, Oméga 3 et Oméga 6, indispensables pour préserver la souplesse des membranes cellulaires, une peau, des cheveux et des ongles en bonne santé. Un apport bienvenu lorsque vous diminuez votre ration de matières grasses pour mincir. Conciliez minceur et santé en mangeant 30 g de pain par repas.

● Contre la constipation : complet ou au son

Ces pains sont fabriqués avec des farines non raffinées, obtenues par la mouture de graines ayant conservé leur enveloppe. Celle-ci est essentiellement composée de fibres de cellulose, idéales pour améliorer le transit intestinal. Alternez pain complet, pain au son, car trop souvent consommé, le son peut irriter l'intestin.

● Contre le grignotage : au levain

Le levain est une levure naturelle obtenue en laissant fermenter de la farine complète et de l'eau dans l'atmosphère chaude du fournil. Mélangé à la pâte à pain, il donne une



mie très dense. C'est un coupe-faim naturel qui coûte à peine quelques calories ! Afin de garder la saveur et le moelleux de la mie, conservez votre pain dans un torchon.



Les pains à la loupe

● La baguette tradition

C'est la plus vendue en France, garantie sans ajout autre que la farine, le levain, le sel et l'eau. Elle a un goût plus prononcé grâce au levain liquide, que la baguette normale. Idéale pour les diabétiques et ceux qui surveillent leur ligne.

● La baguette Bio

100 % naturelle, garantie avec des farines sans pesticides ni engrais, réalisée uniquement avec des



ingrédients naturels. Elle peut être déclinée, en pain complet, céréales et campagnard. Idéale pour les adeptes du Bio et ceux qui font attention à leur santé.

● Le pain complet

Recommandé par les nutritionnistes, car comme son nom l'indique, il est complet. Réalisé avec l'intégralité du grain de blé, grain + enveloppe. Riche en magnésium et vitamines du groupe B, il contient aussi plus de fibres. Idéal pour ceux qui privilégient l'apport nutritionnel au goût.

● Le pain de campagne

Avec 20 % de farine diverses ajoutées à la farine blanche, il a un goût plus marqué et contient plus de fibres. Avec sa croûte épaisse, il se conserve plus longtemps. Idéal pour ceux qui aiment la mie moelleuse.

● Le pain de seigle

Fabriqué avec 65 % de farine de seigle, garantie naturellement sans gluten. Très riche en fibres, il facilite votre transit et protège votre flore

intestinale. Idéal pour ceux qui se soucient de leur côlon.

● Le pain aux céréales

De par sa richesse en farines ajoutées, avec pas moins de 12 farines différentes en complément de la farine blanche. Riche en apports nutritionnels et en fibres, avec un goût bien marqué grâce aux céréales. Idéal pour ceux qui aiment la diversité du goût.

● Le pain de son

Riche en son (au minimum 20 %) donc très riche en fibres

alimentaires, grâce à l'enveloppe du blé qui est conservé dans la farine. Il a un goût très prononcé. Idéal pour ceux qui souffrent de constipation.

● Le pain aux noix

Avec minimum 25 % de noix ajoutées à la farine blanche, il apporte toutes les propriétés de celles-ci : magnésium, oligo-éléments et fibres. Idéal pour ceux qui surveillent leurs artères et les amateurs de noix.

● Le pain aux graines de lin

Avec son mélange de graines de lin et de farine d'épeautre, il contient plus d'oméga 3 que n'importe quel pain. Idéal pour ceux qui veulent manger du pain en surveillant leur cholestérol.

En toute saison, vous l'aurez compris, le pain est un aliment à privilégier pour votre santé, à condition de limiter toutes les matières grasses ou sucrées que vous seriez tentés de mettre dessus ! ■ J.B.

Sources : www.observatoiredupain.fr et www.boulangerie64.org



PHOTO.COM

Le plein de légumes secs !



Vous entendez souvent les nutritionnistes conseiller aux sportifs de consommer une grande quantité de « sucres lents ». De même, dans le cadre de régimes, les « sucres lents » sont souvent préférés aux « sucres rapides ». Or, il existe différentes catégories de sucres lents. Si les pâtes, le riz et les pommes de terre sont à prescrire à ceux qui ont une importante activité physique, attention à leur consommation excessive dans le cadre d'un régime hypocalorique. Mieux vaut alors privilégier les légumes secs et légumineuses.

Jusqu'à présent, les glucides étaient généralement classés en deux groupes :

- **Les glucides simples**, formés d'une ou deux molécules (glucose, fructose, saccharose), par exemple le morceau de sucre dans votre café du matin. Ces sucres sont a priori considérés comme « rapides », c'est-à-dire capables de dégager une énergie immédiatement exploitable.

- **Les glucides complexes**, contenant de l'amidon et composés de longues chaînes de molécules. Par exemple ceux présents dans les pommes de terre ou les céréales. Considérés comme des « sucres lents », ils sont censés libérer progressivement leur énergie après le repas, et permettre un effort continu.

✓ L'index glycémique en question

Aujourd'hui, les nutritionnistes ont abandonné cette équivalence trompeuse au profit de la notion d'index glycémique. Cet indice mesure la hausse du taux de glucose dans le sang (glycémie), et sa vitesse d'évolution. Un sucre qui fait monter rapidement l'index glycémique sera donc considéré comme « rapide ».

Or, l'index glycémique d'un glucide ne dépend pas obligatoirement du nombre de molécules qui compose le sucre. Glucide complexe ne rime donc pas forcément avec sucre lent...

✓ Les vrais « sucres lents » existent

Ce sont **les légumes secs**. Ils se digèrent lentement et ne contiennent pas plus de sucre que les féculents qui en contiennent environ 20% :

- . Fèves 8%
- . Flageolets 12%
- . Lentilles 14%
- . Haricots rouges 15%
- . Haricots blancs 18%
- . Pois cassés 20%
- . Pois chiches 20%

Ils se digèrent lentement, car ils ont une structure chimique particulière et contiennent d'autres nutriments qui ralentissent leur digestion. Ils sont donc vivement conseillés et peuvent utilement remplacer les pommes de terre, les pâtes, le riz, le blé, le maïs, la semoule... sous réserve qu'ils ne soient pas dans un plat trop gras comme le cassoulet à la graisse d'oie, les lentilles au lard... Les légumes secs font partie de la

famille des **légumineuses**. Ils se réhydratent à la cuisson et retrouvent alors toute leur fraîcheur. C'est une source précieuse de protéines, sans cholestérol, pratiquement dépourvue de graisses, de fibres alimentaires, d'hydrates de carbone, de calcium et de fer. La richesse des légumes secs en protéines les classe en tête de liste des sources de protéines végétales (jusqu'à 20 %). Riches en amidon, ils contiennent des glucides qui se distinguent par une libération très lente du glucose dans le sang, d'où un très bon « index glycémique ». Les fibres qu'ils contiennent sont des fibres solubles, plus digestes.



Si vous vous mettez au régime, retenez que les légumineuses seront bien meilleures pour votre silhouette et votre santé que les autres sucres dits « lents » que sont les pâtes, le riz et les pommes de terre. Prenez l'habitude de les consommer le midi plutôt que le soir, de les mélanger à des légumes verts et de les proposer en accompagnement d'une viande blanche non grasse ou d'un poisson.

■ E.A.

U N



N E M E U R T

J A M A I S.

EN TRIANT VOS JOURNAUX,
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE
PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE
UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.

CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

LES PRODUITS BIO SONT FORCÉMENT ÉCOLOGIQUES

Eh bien non ! Un produit bio n'est pas forcément écologique. Il est vrai qu'on associe souvent les produits bio à des produits écologiquement vertueux mais ce n'est pas toujours le cas. En effet, la qualité et l'empreinte écologiques d'un produit dépendent de plusieurs facteurs, de la conception du produit jusqu'à la fin de son cycle de vie.



Le bio n'est pas toujours vertueux

Ce qu'apporte le bio, c'est avant tout une garantie d'avoir un produit sans toxiques, c'est-à-dire qui ne contient ni nitrates, ni pesticides, ni insecticides, sans produits pétrochimiques ou phytosanitaires, etc. Les aliments bio ne sont pas meilleurs au goût, mais ils sont meilleurs pour la santé. La plupart des consommateurs achètent des produits bio parce qu'ils ne nuisent pas à l'environne-

ment et car ils sont sûrs d'obtenir des produits sans pesticides ou produits chimiques ET parce qu'ils sont meilleurs pour leur santé que les produits industriels.

Il existe dans la réalité quatre grandes familles de produits

Un produit dit «bio» est constitué de plus de 95 % d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, c'est-à-dire qu'il n'est pas un OGM, n'a pas été traité par des

engrais chimiques, ni des pesticides. Les produits bio sont reconnaissables grâce à leur étiquetage spécifique «AB» qui signifie agriculture biologique.

Un produit dit «écologique» est un produit qui est «éco responsable», c'est-à-dire développé, qu'il est conçu de manière à réduire ses possibles impacts sur l'environnement que ce soit au niveau de l'emballage ou en terme d'économie d'énergie par exemple. Il n'y a aucun label reconnu pour marquer ce type de produit, ce qui fait que le consommateur n'a aucun moyen de savoir si les mérites vendus par certains produits sont réalistes.

Un produit dit «naturel» est un produit qui provient de la nature, c'est-à-dire qu'il a des origines minérales ou végétales. Ces produits ne sont pas réglementés et peuvent être utilisés pour n'importe quel type de produit qui aurait une origine naturelle mais qui aurait subi des modifications chimiques comme le plastique qui provient du pétrole. L'appellation 100 % naturel, contrairement à l'appellation bio, ne garantit pas la non utilisation de pesticide et d'OGM.

Un produit dit «vert» est un produit conçu de manière à nuire le moins possible à l'environnement. Il est respectueux de l'environnement mais également moins toxique pour la santé. Il est reconnaissable grâce à de nombreux écolabels qui sont pour certains reconnus officiellement.

Qu'est-ce qu'un produit écologique ?

Pas si facile de répondre à la ques-

tion car l'écologie n'est pas quelque chose de simple, tout blanc ou tout noir.

Un produit écologique, ou produit vert, est un produit dont l'empreinte écologique ou l'impact sur l'environnement est la plus basse possible, en considérant tout son cycle de vie, de la conception à la fin de vie ou au recyclage (stade déchets) en passant par sa fabrication.

Exemple : un panneau solaire ou une ampoule basse consommation, en soi n'est pas spécialement écologique car ce n'est pas biodégradable ou bien cela contient des matériaux polluants (métaux, molécules chimiques de synthèse). Pourtant leur bilan global est positif du fait de leur utilisation tout au long de leur vie : économie de ressources générées par son emploi (eau, électricité, matières premières). On pourrait dire la même chose de bien des objets écologiques : leur production n'est pas «zéro impact» mais leur utilisation est plus vertueuse que celle des produits classiques.

Un produit écologique est un produit fabriqué et commercialisé de telle sorte qu'il ne soit pas nocif pour l'environnement et pour la santé de ses utilisateurs.

Exemple contraire : la viande rouge américaine issue d'une agriculture vorace en ressources et d'animaux élevés aux hormones. Un produit écologique est un produit qui est recyclable et biodégradable sans difficulté.

Exemple contraire : une crème de beauté bio dans un tube de plastique. Un produit écologique est généralement conçu à partir de matières naturelles, végétales,



Quel est le produit le plus vertueux ?

Un paquet d'asperges acheté au «petit producteur» local et cultivé classiquement, avec engrais et pesticides ?

Ou bien

Un paquet d'asperges bio importé des États-Unis en hiver et par avion dans une barquette de bois avec un double emballage de plastique ?

Un bouquet de roses cultivé au soleil du Kenya par des ouvriers peu payés (éventuellement en commerce équitable) et importé en avion via Amsterdam puis Rungis ?

Ou bien

Un bouquet de roses cultivé dans une serre en Europe, chauffée et éclairée toute l'année, par des salariés européens ?

Réponse > Le bilan énergétique d'une rose cultivée au Kenya et acheminée par avion est meilleur de moitié à celui d'une rose cultivée en serre chauffée et éclairée 24 heures sur 24 au Pays-Bas (335 g de CO2 contre 670 g).

Agriculture-alimentation et écologique



excluant les dérivés de la chimie notamment des dérivés pétroliers ou des composants chimiques et / ou toxiques.

Exemples contraires :

Certains jouets fabriqués uniquement avec du plastique et contenant des phalates. Des lessives contenant des azurants optiques, des phosphorates, des tensio-actifs. Un produit écologique est un produit qui, selon de plus en plus d'experts ou écologistes, n'a pas été testé sur les animaux mais peut utiliser des sous produits animaux tels que le miel ou la cire d'abeilles. Un produit écologique est un produit qui n'est pas forcément inoffensif. Ainsi une huile essentielle bio peut contenir des allergènes (naturels) issus des molécules des plantes utilisées. Un produit écologique est un produit qui ne contient que des matières naturelles mais qui peut contenir des allergènes liés aux



agrumes, conifères, lavande...

Un produit écologique est un produit qui respecte des normes de

conception ou de production rigoureuses. Les produits écologiques sont identifiables à partir de labels écologiques. Il en existe de

nombreux à travers le monde mais en Europe deux émergent : l'Écolabel Européen et le label NF Environnement pour la France.

Bio & Ecologie Magazine vous a préparé un petit mémo !

On voit dans tous les rayons de nos supermarchés et autres grandes surfaces, fleurir un grand nombre de produits «verts».

Mais comment faire la différence entre tous ? En effet, certains sont bios, d'autres écologiques, alors comment les distinguer ?

Les produits écologiques

Produits dont les formules sont travaillées pour être les plus respectueuses de l'environnement.

Contrairement à l'appellation «Bio», le terme «Écologique» n'est pas réglementé.

Certaines marques, comme Rainett, font des efforts additionnels au niveau de l'emballage, la production ou encore les transports.

Pour reconnaître des produits écologiques au moins au niveau des formules, fiez-vous aux labels reconnus par le Ministère de l'Écologie, tel l'ÉCOLABEL.

Les produits bio

Produit issu de l'agriculture biologique et utilisant au minimum 95 % d'ingrédient issu d'une agriculture biologique. Appellation contrôlée par des organismes indépendants. Très souvent utilisé dans l'alimentaire ou les cosmétiques.

Alimentation bio pour bébé



LE BIO EN 7 QUESTIONS

Ils seraient trop chers, difficiles à trouver, avec des vertus nutritionnelles qui restent à démontrer. Démêlez le vrai du faux sur les produits biologiques.



Le bio a le vent en poupe ! Selon l'Agence Bio, les ventes ont progressé de 20 % au premier semestre 2017. Un marché fructueux qui se partage entre plu-

sieurs acteurs : les grandes surfaces alimentaires qui détiennent 44 % du secteur, suivies des magasins spécialisés (34 %) et, enfin, la vente directe (13 %).

Mais la connaissez-vous bien cette agriculture qui a le vent en poupe ? Qu'est-ce qui se cache derrière ce terme ?

1 - Les Français consomment rarement des produits biologiques

Faux. Neuf Français sur dix (89 %) consomment des produits bio, au moins occasionnellement et 65 % régulièrement, au moins une fois par mois, contre seulement 37 % en 2003 (selon une étude quantitative du 22 au 28 janvier 2015, puis du 3 au 8 décembre 2015, auprès d'un échantillon de 500 Français âgés de 18 ans et plus, représentatif de la population française). Le bio n'est plus seulement une affaire de babas cools néoruraux ou de bobos urbains ! En une décennie, il s'est installé dans le quotidien de nombre d'entre nous puisqu'il représente 2,5 % de la consommation alimentaire totale. Crise de la vache folle, scandale de la viande de cheval, bien-être animal, interrogations sur la dangerosité des produits phytosanitaires et désir de protéger notre environnement amènent les consommateurs à regarder de très près ce qu'ils achètent.

2 - Les produits bio sont plus chers que les autres

Vrai. Entre le biologique et les autres produits, la différence de prix est bien réelle, et peut aller du simple au double quelquefois : une plaquette de beurre doux de 250g coûte en moyenne entre 1,60 € et 1,80 € en supermarché et dépasse facilement les 2,10 € sous sa forme biologique. Mais selon une enquête du quotidien «Le Parisien» du 16 mai 2016, qui compare les prix du bio entre

grandes surfaces et magasins spécialisés, vous avez intérêt à bien regarder les étiquettes : il n'est pas toujours avantageux du seul point de vue du prix d'acheter dans les rayons des grandes enseignes. Cela vaut notamment pour le lait.

3 - Un produit bio a un label

Vrai. Et même plusieurs. Pour bénéficier d'une appellation biologique, les agriculteurs, éleveurs et producteurs de fruits, légumes et céréales s'engagent sur un cahier des charges très rigoureux interdisant l'emploi d'engrais de synthèse et de pesticides. Les viandes et produits laitiers doivent provenir d'animaux alimentés en bio à 100 %. Ils sont traités prioritairement avec de l'homéopathie ou de la phytothérapie (mais les antibiotiques peuvent être utilisés en cas de maladie). Fruits et légumes sont sans traitements chimiques avant et après récolte. Un contrôle fait par un des six organismes certificateurs a lieu une fois par an. Quant au label européen, une feuille étoilée sur fond vert, il est obligatoire sur les produits alimentaires préemballés, ce qui n'est pas le cas du célèbre logo français AB, créé en 1985.





4 - L'apport nutritionnel des aliments bio est supérieur à celui des aliments non bio Vrai.

Ce sont les conclusions de la

plus grande étude internationale réalisée à ce jour par l'Université de Newcastle (Royaume-Uni) en juillet 2014. Elle passait au peigne fin 343 publications et a conclu que les aliments issus de la filière bio ont un apport nutri-

tionnel supérieur aux aliments produits de façon conventionnelle. Ainsi, le lait bio contiendrait en moyenne 68 % d'oméga 3 en plus tandis que les fruits, les légumes et les céréales concentreraient plus d'antioxydants (de

19 à 68 %) que ceux issus du mode de culture raisonnée et conventionnelle. Sans pesticides, ils contiennent aussi moins de métaux lourds.



5 - Ils sont difficiles à trouver

Faux.

Il existe depuis plus de trente ans des enseignes spécialisées dans la vente de produits biologiques. Sensibles à ce marché

de niche de plus en plus porteur, les grandes surfaces étoffent chaque mois leurs offres. Certaines ouvrent même des magasins bio (Naturalia appartenant aux Groupes Casino et Carrefour Bio à Carrefour). En

plus des traditionnels produits, comme le lait, les œufs, les légumes et les fruits déjà disponibles, vous pouvez trouver facilement des gammes bio développées par l'industrie agroalimentaire pour ces mêmes distributeurs : pâtes, chocolat, viande, compotes, céréales...

6 - Les produits bio français sont rares

Faux.

Cocorico ! La France se place aujourd'hui sur la troisième marche du podium des Pays bio avec 28 725 fermes. Certains magasins spécialisés, dont Biocoop, ont d'ailleurs choisi de privilégier un approvisionnement en viande, légumes et fruits français. À l'heure de la crise de l'agriculture française, une preuve supplémentaire du dynamisme de la filière bio vient d'être donnée le 8 mai à Rungis : une halle de 5 648 m² entièrement dédiée aux produits issus

de l'agriculture biologique a été inaugurée. La surface agricole cultivée en bio en 2015 est aujourd'hui de 1,3 million d'hectares, ce qui représente une progression de 17,3 % de la surface sur un an.

7 - Les produits bio sont sans pesticides

Faux.

Les logos bio contiennent au moins 95 % de produits agricoles biologiques dans le cas de produits transformés. Les 5 % restants doivent figurer dans la liste des ingrédients non bio autorisés car non disponibles en bio. Si les OGM et dérivés d'OGM sont certes interdits, il existe toujours le risque d'une éventuelle contamination par les traitements conventionnels d'exploitations installées à proximité. Ils peuvent donc contenir des OGM « accidentels » autorisés à hauteur de 0,9 %.



LABELS DE QUALITÉ

Comment s'y retrouver ?

Les labels attestant de la qualité ou de l'origine des aliments se sont multipliés ces dernières années. Poudre aux yeux ou réel atout santé ?



Agriculture biologique : un plus pour la santé

Depuis juillet 2010, la présence du logo européen –une feuille verte constituée d'étoiles– est obligatoire sur les produits issus de l'agriculture biologique originaires des États membres. Il garantit un mode de production respectueux de l'environnement : des végétaux cultivés sans engrais chimiques ni pesticides de synthèse et des animaux nourris d'herbes, de fourrages et de céréales bio, élevés en plein air et sans antibiotiques (sauf exception).

Certains produits bio affichent en plus une marque associative (Bio Cohérence, Nature et Progrès), revendiquant un cahier des charges encore plus strict. Un plus pour la santé des agriculteurs, les plus exposés au risque de certains cancers liés à la manipulation de pesticides, mais aussi des consommateurs, les pesticides étant des perturbateurs endocriniens en cause dans les cancers, les maladies neurologiques et l'infertilité.

L'analyse des produits bio montre aussi que les fruits et légumes sont plus riches en antioxydants et que le lait et la viande contiennent davantage de graisses essentielles oméga 3 bonnes pour la santé.

Les labels de qualité : favorables au bien-être animal

Le label Rouge, qui atteste d'une qualité supérieure en goût ou en mode de production, est le plus connu. Il concerne surtout des denrées animales, volailles, viandes, charcuteries. Les animaux sont élevés en plein air, nourris traditionnellement sans facteurs de croissance ou antibiotiques et abattus plus tardivement. Leur prix, supérieur à celui

des produits issus de l'élevage en claustration, ne rebute pas les gourmets et les consommateurs soucieux du bien-être animal, quitte à manger un peu moins ou moins souvent de viande... en accord avec les recommandations nutritionnelles pour une alimentation saine protégeant le cœur et la silhouette !

L'AOP : pour flatter les papilles

L'AOP, Appellation d'Origine Protégée, est attribuée à des produits dont les caractéristiques sont liées à l'origine géographique ou à un savoir-faire traditionnel.

Ce label officiel européen apposé notamment sur les vins et les fromages, remplace progressivement le sigle français AOC, Appellation d'Origine Contrôlée. L'IGP, Indication Géographique Protégée, atteste d'un lien avec un territoire plus vaste que l'AOP, tel le «miel de Provence». Ces indications permettent de vérifier que le produit n'a pas parcouru des milliers de kilomètres.



Max Havelaar, Marine Stewardship Council : développement durable

Fairtrade Max Havelaar : principale marque associative du commerce équitable, encourage les petits producteurs de produits exotiques (cacao, café, thé...) à employer des modes de culture respectant l'environnement, en échange d'un salaire garanti.

Marine Stewardship Council (MSC) : certification privée, et Pavillon de France, marque associative, sont attribués à des poissons ou fruits de mer issus de la pêche durable respectant les ressources naturelles.



FAIRTRADE
INTERNATIONAL

MANGER BIO

Est-ce vraiment mieux ?

L'alimentation biologique vous tente. Mais vous aimeriez savoir si elle possède toutes les vertus qu'on lui prête. Le point en 6 questions.



1 Est-ce meilleur pour la santé ?

C'est la question essentielle ! Ce qui est prouvé, c'est que les végétaux bio sont quasi exempts de pesticides, alors que 50 % des fruits et légumes non biologiques en contiennent (sans toutefois dépasser, pour la plupart, la limite maximale résiduelle autorisée). On rappelle que consommer bio réduit la présence dans notre organisme de la proportion de produits chimiques en cause dans des mala-

dies comme le cancer, le diabète, le surpoids et les troubles de la fertilité.

2 Les aliments bio nourrissent-ils mieux ?

Les végétaux bio contiennent plus de matière sèche et moins d'eau. Les viandes et volailles bio sont moins grasses et plus riches en oméga 3 et 6 essentiels (bons pour le cœur) : les animaux dont elles sont issues ont une nourriture moins riche, une croissance plus lente et se

dépensent davantage, puisqu'ils ont de l'espace pour bouger, à la différence de l'élevage intensif. «Plus de 100 études ont été publiées récemment qui vont globalement dans le sens d'une supériorité nutritionnelle des aliments bio».

3 Sont-ils plus riches en vitamines ?

On trouve dans certains légumes bio plus de minéraux : magnésium, fer, ou zinc. Certains fruits et légumes, en particulier les

tomates et les pommes de terre, apportent aussi plus de vitamine C. Enfin, les végétaux bio contiennent un supplément de 30 % à 40 % de polyphénol, ces antioxydants bons pour la santé. Cela s'explique par le fait que ces composés permettent aux plantes non traitées de se défendre naturellement contre les insectes ou les champignons. Malgré ces avantages, l'important, rappellent les nutritionnistes, est avant tout de manger équilibré, bio ou pas.



4 Protègent-ils la santé des agriculteurs ?

«Depuis une dizaine d'années, les études montrent clairement que les pesticides sont dangereux pour les personnes qui les manipulent, agriculteurs, jardiniers, probablement aussi les riverains des zones agricoles». Ainsi, les agriculteurs souffrent davantage de certains cancers, troubles neurologiques, problèmes de fertilité et fausses couches que l'ensemble de la population. Conscients de ces risques, les pouvoirs publics ont mis en place le plan «Écophyto

2018» avec l'objectif ambitieux de réduire de 50 % l'usage des pesticides d'ici à 2018.

S Est-ce meilleur pour la planète ?

Oui, l'agriculture biologique contribue grandement à préserver la qualité des sols et les ressources en eau. L'usage d'engrais chimiques étant exclu, les sols sont fertilisés avec du fumier ou du compost et se chargent en matières organiques. Ce qui leur permet de mieux résister à la sécheresse. Lors du Forum mondial de l'eau, en mars dernier, les scientifiques

ont insisté sur cet avantage, l'agriculture intensive absorbant les deux tiers des ressources en eau de la planète. L'absence d'herbicides et insecticides de synthèse favorise également la biodiversité, et ce n'est pas un avantage négligeable.

6 Est-ce que ça coûte plus cher ?

Les chaînes de supermarchés bio (réseau Biocoop), le système de vente directe (paniers bio, Amap) et le développement des gammes entières au logo AB en grandes surfaces ont

permis de réduire la différence de prix entre les ali-





ments bio, qui restent toutefois plus chers, et les autres. Si l'on s'en tient aux recommandations du Programme National Nutrition Santé - consommer plus de végétaux et moins de produits animaux - on peut manger bio sans surcoût important de son budget alimentaire.

Prix : comment limiter la note ?

• Pourquoi ça coûte cher

Si les aliments bio coûtent environ 30 % plus chers que leurs équivalents conventionnels, c'est parce

que les subventions européennes sont distribuées en fonction des quantités produites. La filière bio est pénalisée par ses procédés moins intensifs, par ses petites surfaces, et doit absorber le coût de la certification. Manger bio ne coûte pas plus cher, à condition de consommer plus de végétaux et moins de viande. C'est d'ailleurs ce que recommande le Ministère de la Santé, notamment pour lutter contre l'obésité.

• Comment dépenser moins

On démontre avec des menus chiffrés (cantines municipales et scolaires) comment maîtriser son budget en mangeant bio.

• Voici quelques règles de base :

- répartir la ration quotidienne dans la proportion de 1/5 de fruits, 1/5 de légumes crus, 1/5 de légumes cuits, 1/5 d'aliments d'origine animale, 1/5 de céréales et légumineuses,
- n'acheter que des produits de saison,
- préférer les aliments en vrac aux produits emballés (légumineuses, fruits secs),
- cuisiner «maison» avec des produits bruts,
- s'approvisionner directement auprès des producteurs locaux ou dans des commerces faisant appel aux ressources de proximité.

Des produits vraiment naturels

• Protéger les sols, l'air et les cours d'eau

Le bio a le vent en poupe. Un Français sur quatre a choisi chaque semaine ces produits repérables grâce au logo AB (Agriculture Biologique) certifié par un organisme agréé par les pouvoirs publics. Bannissant les produits chimiques de synthèse, engrais ou pesticides, l'agriculture biologique pratique la rotation des cultures, le compostage, utilise des coccinelles contre les insectes dévastateurs, etc. Son mode d'élevage en plein air privilégie le bien-être animal et exclut l'usage d'antibiotiques.

• Viandes, volailles, lait : des graisses en moins

Les vaches, agneaux, porcs et volailles bio sont moins gras que les autres, selon l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.

C'est logique : ayant accès à des pâturages ou des parcours pour se dépenser, ils stockent moins de graisses et d'eau. C'est aussi le résultat de leur mode d'alimentation, de l'absence d'antibiotiques et d'une croissance plus lente.

Les poulets bio, abattus à 91 jours, sont trois fois plus maigres que leurs cousins élevés en batterie, abattus à 42 jours. La graisse fondant à la cuisson, voilà de quoi relativiser le prix de la viande au kilo !

Autre différence positive, les bovins bio se nourrissent surtout d'herbe. Leur viande et leur lait contiennent jusqu'à 60 % d'oméga 3 supplémentaires, de bons lipides protecteurs du cœur et essentiels à l'organisme. Si le lait bio est plus concentré en antioxydants (vitamine E, bêta-carotène, lutéine et xéanthine), c'est moins net pour les œufs, dont la composition en lipides, vitamines et minéraux dépend de l'alimentation des poules.

• Des nitrates et pesticides quasi absents

Les fruits et légumes bio sont plus riches en antioxydants, en polyphénols (30 %) et en vitamine C (10 à 30 %). Ces molécules contribuent à l'élimination des radicaux libres, les accélérateurs du vieillissement cellulaire. Les tomates et le ketchup AB contiennent, par exemple, jusqu'à 50 % de lycopène supplémentaire, cet antioxydant aidant à prévenir le cancer. Les végétaux sont plus riches en magnésium et en fer, leur teneur en sels minéraux varie néanmoins selon le sol et la fertilisation. Un bénéfice reconnu car, en cinquante ans, les apports vitaminiques et minéraux des végétaux issus de l'agriculture intensive ont baissé de 6 à 38 %, selon le nutriment, en raison de l'épuisement des sols ! Les produits bio contiennent également moins de nitrates et sont quasi exempts de résidus de pesticides.

• Intéressant pour les farines et céréales

S'il subsiste des traces dues à la pollution, les taux restent sans comparaison avec ceux des cultures conventionnelles.

Un atout pour la santé car les dérivés des nitrates en excès sont toxiques, surtout pour les jeunes enfants : en se fixant sur l'hémoglobine, ils bloquent l'oxygénation des cellules. Manger bio évite de s'exposer à des polluants chimiques susceptibles de favoriser allergies, dégénérescence du système nerveux et atteintes de l'immunité.

Le bio est intéressant pour les farines, donc pour le pain, qu'on peut acheter complet ou semi complet sans résidus de pesticides. Moins raffiné, il est alors plus nourrissant et apporte plus de fibres et de nutriments que le pain traditionnel.



GÂTEAU DE LENTILLES ROSES AU CURRY DOUX

Un plat de saison

Méthode

Broyez grossièrement les lentilles germées au blender à petite vitesse ou écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie ; assaisonnez avec la garniture aromatique, tassez dans des cercles ou des bols huilés et cuisez 20 à 25' à la vapeur. Cuisez les légumes de la sauce cuite 18' à la vapeur et mixez à haute vitesse avec les autres ingrédients, le jus de cuisson et éventuellement un peu d'eau bouillante pour la consistance. Réservez au chaud et cuisez la scarole et les oignons 15 à 18' à la vapeur. Assemblez les ingrédients de la sauce crue et mélangez-les bien. Dressez la sauce cuite sur le fond d'assiettes préchauffées, les légumes en haut et le gâteau de lentilles en bas. Nappez la sauce crue et servez.

Ce qu'on en pense

Pour cette recette en version carnée, vous pouvez remplacer les lentilles par du haché porc et bœuf à condition de le trouver «nature» car généralement les bouchers l'assaisonnent pour la conservation et l'aspect visuel ; l'idéal serait de hacher la viande vous-mêmes si vous disposez

d'un hachoir électrique ou, à défaut, de demander de le réaliser à la minute et devant vous. La cuisson à la vapeur convient assez bien à ces viandes hachées et dans le réceptacle à jus de votre cuiseur vapeur, vous pourrez récupérer un délicieux bouillon gras qu'il vous suffira de relever avec un peu de shoyu ou de tamari. Si le gras vous fait peur, vous pouvez le dégraisser en le laissant remonter à la surface et en l'éliminant avec une petite louche. Toutefois, ce n'est pas le gras qui fait grossir mais plutôt le sucre. Les graisses sont très bénéfiques à condition d'être issues d'animaux sains, élevés dans le respect de leur espèce, de leur plage alimentaire et de leur physiologie digestive. Par exemple, les poules ne sont pas faites pour manger de l'huile de vidange ni pour vivre entassées par dizaines au mètre carré dans un local insalubre... La meilleure façon, pour pouvoir continuer à s'alimenter sainement, serait de choisir en conscience des aliments de chez nous, de saison, produits par des gens consciencieux, respectueux de la nature et payés au juste prix.



Les ingrédients et matériel



● **Matériel** : Cuiseur vapeur ● Couteau chinois ● Couteau d'office ● Planche.

● Ingrédients pour 4 couverts

200 g de lentilles roses germées 36 à 48h.

● Pour la garniture aromatique

20 g de gingembre haché fin ● Fleur de sel selon le goût.
1 pointe d'ail écrasé et haché fin ● Curry doux selon le goût.
4 c. à s. d'algues dulse en paillettes ● 4 oignons rouges moyens à petits en brunoise (petits cubes) ● Piment selon le goût.

Pour la sauce crue :

4 à 8 c. à s. d'huile d'olive.
1 filet de jus de citron.
1 botte de coriandre hachée fin ou 1 ravier de coriandre germée.
Fleur de sel selon le goût.

● Pour la garniture de légumes

1 scarole coupée en huit dans la longueur ● 4 oignons rouges moyens à petits en lamelles ● 1 c. à s. rase de graines de cumin entières.

● Pour la sauce cuite

1 petit céleri rave pelé en gros dés.
Fleur de sel selon le goût.
Le jus d'un citron.
4 à 6 c. à s. rases d'huile d'olive crue.

FROMAGE DE CHÈVRE À L'AIL DES OURS

Délicieux !

Méthode

Roulez de petites quantités de fromage assaisonné dans les feuilles d'ail des ours comme de petites feuilles de vigne farcies et réservez. Cette opération peut se faire longtemps à l'avance, la préparation se conserve au froid plusieurs jours grâce à l'acide lactique présent dans le fromage. Mixez à haute vitesse les ingrédients de la sauce à la tomate séchée et nappez-la sur le fond des assiettes. Assemblez les ingrédients de la salade de crudités et mélangez-la bien, dressez-la ensuite sur la sauce à la tomate, disposez harmonieusement les petits farcis et nappez la citronnette.

Ce qu'on en pense

Si vous êtes allergique aux produits laitiers, vous pouvez avantageusement remplacer le fromage de chèvre par du fromage végétal à la noix de macadamia. Voici la recette :

2 tasses de macadamia trempées 12h00 dans de l'eau de

source, rincées et égouttées, 2 à 4 tasses d'eau de source tiédie à 40°C, 2 gélules de ferments lactiques du type acidophilus et bifidus. Mixez l'eau à 40°C et les noix de macadamia à haute vitesse et ajoutez ensuite les ferments pour les mélanger doucement à la masse. Débarrassez dans un grand saladier et couvrez, laissez fermenter à t° ambiante durant 12 à 24h00 et débarrassez ensuite dans une étamine pour égoutter le fromage 12h00 minimum. Le fromage se conserve plusieurs jours au frigo.

Les ingrédients et matériel



● **Matériel** : Couteau d'office et couteau chinois ● Planche ● Mandoline ● Grands saladiers ● Blender.

● Ingrédients pour 4 couverts

2 tasses de maquée de chèvre au lait cru bien égouttée, légèrement salée à la fleur de sel et avec une pointe de piment d'Espelette ou de Cayenne ● 12 belles feuilles d'ail des ours (à défaut, utilisez les très fines lamelles de daïkon et ajoutez un peu d'ail frais ou quelques oignons verts ciselés au fromage !).

● Pour la crème de tomates :

12 demi tomates séchées trempées min. 4h00 dans de l'eau de source, égouttées et rincées,

- Eau de source pour obtenir la consistance,
- 8 c. à s. d'huile d'olive italienne,
- Fleur de sel si nécessaire.

● Pour la salade de crudités :

- 1 poignée de jeunes épinards en branche grossièrement ciselés,
- 1 poignée de fanes de radis bien lavées grossièrement ciselées,
- 1 poignée de légumes sauvages ou spontanés (jeunes feuilles de pissenlit, herbe aux goutteux, jeunes feuilles d'angélique ou de «pas d'âne»),
- 1 tasse de radis germé,
- 2 bottes de radis en fines lamelles.

Quelques fleurs comestibles de saison : ail des ours, ciboule, violettes, pensées, roquette, julienne des dames, pétales de pissenlit, primevères coucou...

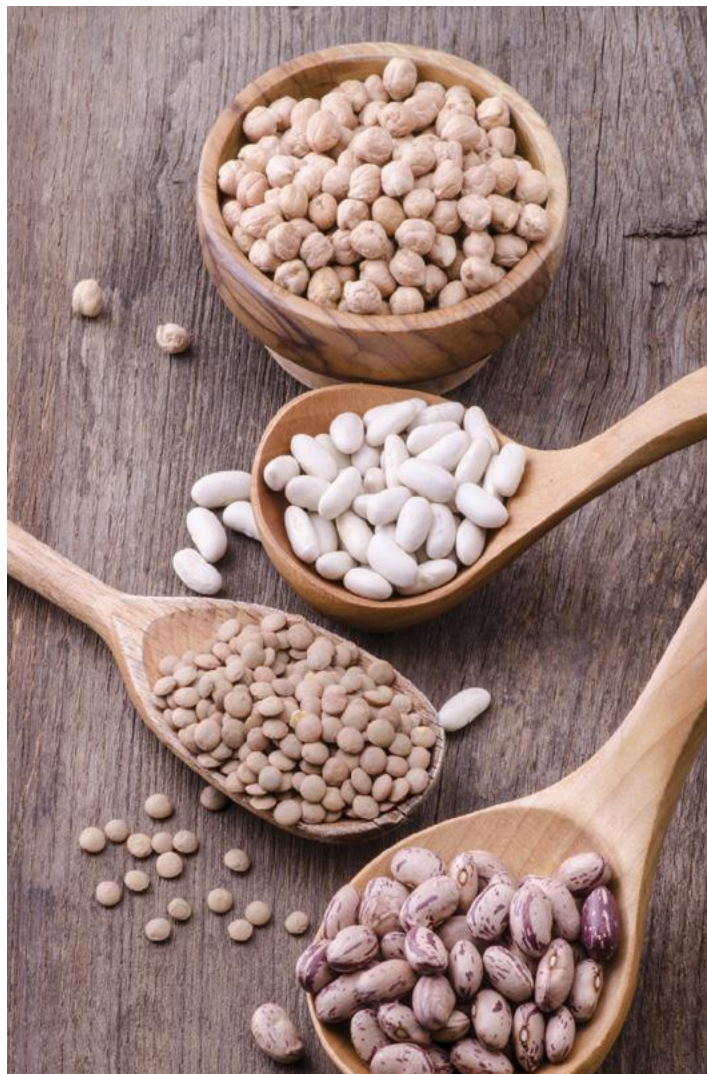
● Pour la salade de crudités :

- 3 à 6 c.s. de jus de citron,
- 6 à 12 c.s. d'huile d'aillette ou de noix,
- 1 pincée de fleur de sel et de piment.



PROTÉINES VÉGÉTALES FAUSSE CROYANCE

Lorsque quelqu'un annonce qu'il souhaite devenir végétarien, l'une des premières questions qu'il entend est : «mais où vas-tu trouver tes protéines ?»



En effet, dans l'imaginaire collectif, la viande et le poisson sont de très bons pourvoyeurs de protéines et sont même les seuls. Pourtant, même en excluant les œufs et les produits laitiers, il y a peu de chances que vous manquiez de protéines. Car il existe des protéines végétales ! Sont-elles aussi bonnes pour le corps ? Où les trouve-t-on ? On vous explique tout !

Qu'est-ce qu'une protéine ?

Les protéines sont des nutriments que l'on trouve dans les aliments. Ce sont de grosses molécules indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Comme on l'entend souvent, les protéines servent à fabriquer les muscles. Mais pas seulement ! En fait, toutes les cellules de votre corps (que ce soit dans un cheveu, un rein ou un orteil) sont construites avec des protéines. Certaines ont même un rôle d'enzyme ou d'hormone.

Si on les regarde de plus près, nous verrons que les protéines sont constituées d'acides aminés. Il en existe 22 qui sont comme des perles que l'on enfle sur un collier. Chaque collier formé sera une protéine et dès que l'on change l'ordre des acides aminés, la protéine change et a un rôle différent. Presque tous les acides aminés peuvent être fabriqués par le corps sauf 8 d'entre eux que l'on appelle «les acides aminés essentiels». Aussi importants

Donc, nous sommes tous d'accord pour dire qu'on en a besoin.

que les autres, nous les apportons à notre corps grâce à l'alimentation. Ainsi certains aliments les contiennent tous en proportions suffisantes mais d'autres ont un ou plusieurs acides aminés en trop petites quantités pour couvrir nos besoins, on dit qu'ils sont alors déficients.

Protéines végétales

Mais où peut-on trouver les protéines ? Bonne nouvelle : quasiment dans tous les produits d'origine végétale ! à proportion certes très variable : par exemple, 25 g pour 100 g de lentilles sèches, 4 g/100 g pour le chou de Bruxelles ou 40 g/100 g de la farine de soja ! En comparaison avec les protéines animales, les

protéines végétales proviennent donc d'aliments riches en d'autres nutriments nécessaires à une bonne santé : citons la vitamine C pour les légumes et les fruits, le fer et le zinc pour les légumineuses et céréales complètes, les fibres, le potassium, les antioxydants, beaucoup d'eau... Pour peu de calories, d'acides gras saturés et trans, de sel et de cholestérol. Les protéines végétales sont moins acidifiantes par rapport aux protéines animales, n'engendrant pas d'acidose des tissus (et donc lésions rénales, fatigue, déminéralisation osseuse).

Conclusion

Les protéines végétales sont tout aussi nourrissantes et

efficaces que les protéines animales. Grâce à elles, nous gagnons en termes d'efficacité environnementale, sociale et de santé. Mangez-en le plus possible !



LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

LÉGUMINEUSES (CUITES)

SOJA 38g	TEMPEH 21g	TOFU 15g	LUPIN 15g	LENTILLES 9g	HARICOT R. 9g	HARICOT PINTO 9g
HARICOT N. 9g	POIS CHICHE 8g	POIS CASSÉS 8g	HARICOT B. 7g	PETIT POIS 5g		

CÉRÉALES (CUITES)

SEITAN 26g	SARRASIN 12g	ÉPEAUTRE 5g	BLÉ 5g	QUINOA 4g	AMARANTE 4g	AVOINE 3g
MILLET 3g	BOULGHOUR 3g	RIZ 2g	MAÏS 2g	ORGE 2g		

AUTRES (CRUS)

SPIRULINE 57g	CITROUILLE 30g	CHANVRE 24g	CACAHUÈTE 23g	PISTACHE 21g	TOURNESOL 20g	AMANDE 20g
LIN 18g	CHIA 16g	NOIX 15g	N. DE CAJOU 15g	N. DU BRÉSIL 14g		



L'ORTIE... UNE PLANTE AU PIQUANT INTÉRESSANT !

Considérée encore trop souvent comme une mauvaise herbe, l'ortie ne fait pas partie des plantes qu'on apprécie. Et pourtant, si vous saviez à quel point elle peut être utile, vous la verriez d'un autre œil.



L'ortie biologique, une mauvaise herbe pas si mauvaise ? On a tous un jour eu la mauvaise surprise de se piquer le bras ou la jambe avec une feuille d'ortie. Les feuilles dentelées de l'ortie biologique contiennent en effet un venin très urticant pour la peau. Démangeaisons, brûlures, boutons... Des symptômes très désagréables qui donnent à cette plante si mau-

vaise réputation. Excellent fertilisant et engrais naturel, elle stimule la croissance d'autres plantes et les rend plus résistantes. Le purin d'ortie (macération prolongée d'orties pendant 12-20 jours dans de l'eau non chlorée) agit comme fertilisant, hormone de bouturage, insecticide, fongicide, désherbant et activateur de compost. Mais en déposant des orties coupées (celles qui vous encombrant dans votre jardin ou les restants de vos tisanes) aux pieds des plantations, votre jardin vous sera déjà très reconnaissant.

Thérapie aux piqûres d'ortie !

Pas seulement utile aux jardiniers, l'ortie est une merveille de la nature, salutaire pour notre organisme aussi... Y compris ses piqûres qui accélèrent notre circulation et décongestionnent ainsi nos tissus profonds, permettant entre autres de soulager de l'arthrite ou un lumbago. Autrefois, les personnes qui souffraient d'arthrite se roulaient dans un champ d'orties pour se soulager, c'est tout dire !

L'ortie est l'une des meilleures sources de minéraux biodisponibles (calcium, magnésium,

potassium, soufre, fer, manganèse, phosphore, cuivre, zinc, silicium). Elle est également très riche en vitamines A, B, C, E et K. Sa richesse en chlorophylle fait d'elle une plante très alcalinisante et oxygénante. Cerise sur le gâteau, les jeunes pousses sont aussi riches en protéines.

Appliquée en cataplasme sur les articulations, l'ortie soulage les douleurs d'arthrose. Par voie orale, elle est recommandée pour les états de fatigue (chronique), de douleurs rhumatismales, d'anémie, de convalescence ou lors de déminéralisation.

Les feuilles d'ortie biologique se consomment en infusion, en cataplasme, en décoction ou encore en poudre.

Comment utiliser l'ortie biologique ?

On le sait, les feuilles d'orties biologiques sont très irritantes pour la peau. Il est de ce fait déconseillé d'utiliser la plante telle quelle. En revanche, l'ortie biologique peut se consommer en poudre, en infusion, en décoction... On peut même directement l'ingérer !

Il est possible d'utiliser la poudre d'ortie biologique par voie interne, dans des gélules à ingérer. Par voie externe, mélanger la poudre avec de l'eau permettra de réaliser un cataplasme à laisser agir une trentaine de minutes. Pour cumuler les vertus, pourquoi ne pas ajouter de la poudre d'argile verte dans votre cataplasme ?

L'ortie biologique se consomme également en infusion. Pour se faire, il suffit de faire infuser les feuilles, fraîches ou séchées, dans de l'eau bouillante durant une dizaine de minutes.

Si on ne pense pas forcément à cette option, on peut aussi directement les manger en tant que légume. Il faut savoir qu'une fois chauffées, les feuilles d'ortie biologique perdent leur pouvoir irritant. Vous pouvez donc les manger en soupe, par exemple. Et pour ne rien gâcher, la recette de

la soupe d'ortie biologique est on ne peut plus simple.

De la cuisine à la salle de bains
Dépurative, elle nettoie, dissout, purifie et assainit l'organisme. Diurétique, elle stimule la fonction rénale et aide l'organisme à se débarrasser des toxines et de l'acide urique. Anti-inflammatoire par excellence, l'ortie agit aussi sur les inflammations chroniques et permet ainsi de réduire considérablement la prise de médicaments anti-inflammatoires conventionnels. Elle possède aussi des propriétés intéressantes pour soulager les rhinites allergiques lorsqu'elle est prise en cure durant 3-4 mois avant l'apparition des allergies saisonnières. Légèrement anti-coagulante, l'ortie a tendance à réduire la pression artérielle et combat l'artériosclérose. Galactagogue, elle stimule la production de lait lors de l'allaitement (il est conseillé de ne consommer que de l'ortie en poudre). Et grâce à son grand pouvoir reminéralisant, elle fortifie ongles et cheveux (pensez à rincer vos cheveux avec un reste d'infusion d'ortie !).

Aujourd'hui, on la consomme fraîche, déshydratée en infusion ou comme condiment, en pou-

dre, en teinture mère et même sous forme homéopathique (urtica urens préconisé pour l'urticaire, les rhumatismes, la goutte, le prurit, en cas de diminution de lait pendant l'allaitement). Pour une cure reminéralisante (pendant 3 semaines), une poignée de jeunes pousses fraîches équivaut à 1 cuillère à soupe de feuilles séchées ou à 1 cuillère à dessert de poudre d'ortie ou à 1 cuillère à café de racine d'ortie (à utiliser en infusion). C'est surtout au printemps, lorsque les jeunes pousses apparaissent, qu'il est très intéressant de la consommer fraîche. Plus les pousses seront jeunes et plus elles seront tendres et intéressantes pour l'organisme. Les grandes et plus vieilles feuilles sont trop azotées et nocives pour les reins.

Au goût, elle ressemble légèrement à la noisette. Fraîche, on la consomme le plus souvent en soupe, dans les jus de légumes, en pesto, dans une quiche, comme des épinards saisie rapidement, ou en remplacement du persil. La récolte se fait avec des gants et pour qu'elle ne pique plus, il suffit de la faire tremper avec un peu de vinaigre de cidre, de la hacher, de la mixer ou encore de la cuire pendant une trentaine de secondes. La feuille



de l'ortie fonctionne comme une éponge et elle absorbe toute la pollution. Attention donc aux endroits où vous irez la récolter. On reconnaît de l'ortie polluée à ses feuilles plus sombres et ternes. Belle cueillette... mais n'oubliez pas vos gants !



Tisane ortie bio piquante biologiquement



LA GRENADE RUBIS DE L'AUTOMNE

La grenade a un délicieux goût sucré et acidulé. Ses graines pulpeuses (arilles) et son jus ont une forte teneur en antioxydants. Ils auraient des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, les cellules cancéreuses et certains troubles neurologiques.



surtout riche en vitamines C, E et B6. Elle contient également des quantités significatives de B1, B2, B3, B5 et B9. Parmi les minéraux, celui le plus présent dans ce fruit est le potassium.

Fruit protecteur

Historiquement, la grenade était utilisée pour traiter les maladies gastro-intestinales et les affections parasitaires, y compris le ver solitaire et le ténia. Aujourd'hui, la grenade attire l'attention des scientifiques du monde entier en tant qu'agent protecteur contre les maladies cardiovasculaires et le cancer. Ce fruit se retrouve en effet en tête de liste quant à son contenu en polyphénols, ces substances qui agissent comme des anti-inflammatoires et antioxydants naturels puissants qui combattent les radicaux libres, réduisent le vieillissement et freinent la dégénération cellulaire. Même si les graines de grenade renferment une quantité élevée d'antioxydants, le jus en contient davantage. Comme le fruit entier est pressé, le jus se trouve enri

Fruit du grenadier, la grenade est cultivée depuis plus de 5000 ans en Asie occidentale. Aujourd'hui, on la trouve dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales sèches en Europe, en Afrique et en Asie, de même qu'en Amérique, depuis la Californie jusqu'au Chili.

Récolté de septembre à décembre, c'est donc maintenant que l'on peut profiter pleinement de ce fruit. Avec ses petites graines pulpeuses, il apporte une touche de croquant, de sucré, d'acidulé,

de fantaisie... et de santé à nos préparations.

Sa forme est ronde, de la taille d'une belle pomme. Sa peau est ferme et brillante et, avec le temps, elle passe du vert au rouge rubis. L'intérieur du fruit est divisé par plusieurs parois qui forment des loges dans lesquelles se trouvent de nombreuses petites graines triangulaires. La partie comestible du fruit est formée de l'arille, une enveloppe charnue de couleur rouge vif qui entoure chaque graine. Cette enveloppe est tellement juteuse qu'elle éclate à la moindre pression... et attention ça tache ! Chaque fruit peut contenir environ 400 arilles.

Sur le plan nutritif, ce fruit contient une quantité d'hydrates de carbone (sous forme de sucres) supérieure à celle de la plupart des fruits. Côté vitamines, la grenade est



Un jus de grenade contre les maladies cardiovasculaires.



chi des antioxydants présents dans les membranes blanches qui entourent les graines. N'hésitez donc pas à en acheter mais vérifiez cependant leur teneur en sucres ajoutés !

Plusieurs études scientifiques ont démontré les effets positifs de la grenade sur les maladies pro-inflammatoires comme le surpoids, le syndrome métabolique, le diabète ainsi que les maladies cardiovasculaires et cancers, qui sont en fait la conséquence d'une inflammation chronique, non traitée et qui s'est aggravée.

Le jus de grenade diminuerait les lésions d'athérosclérose. Il s'agit de l'épaississement progressif

des artères coronaires en raison de l'accumulation de dépôts graisseux provoquée par l'hypertension, le stress oxydatif et le cholestérol. Il réduirait aussi le LDL cholestérol athérogène, aurait un effet antiagrégant plaquettaire et améliorerait l'irrigation sanguine du myocarde.

Selon le Professeur Louis Ignarro (Prix Nobel de médecine en 1998, dont les découvertes ont mené à la mise au point du Viagra), le jus de grenade serait aussi le produit naturel le plus puissant pour améliorer un dysfonctionnement érectile.

Le jus de grenade agirait également sur les problèmes d'arthrites en freinant les facteurs qui attaquent le cartilage.



Jus de grenade

D'excellentes propriétés pour lutter contre le cancer ?

Le jus de grenade, extrêmement riche en antioxydants, est un précieux allié santé. On lui prête notamment une action anticancéreuse, anti-inflammatoire et préventive quant aux troubles cardio-vasculaires.

Très en vogue, le jus de grenade campe depuis quelques années les étals des magasins bio et spécialisés. Quand la plupart des jus de fruit industriels sont très riches en sucre et ne présentent que peu d'intérêts nutritionnels, l'éllixir de grenade a très bonne presse. Et, pour cause, cette boisson pourpre est un réel aliment santé : on lui prête notamment une action anticancéreuse. Mais pas que.

La grenade jouit d'une importante richesse vitaminique et figure parmi les fruits les plus chargés en vitamine C, avec jusqu'à 6 mg pour 100 g. Son jus en retire d'importantes propriétés anti-infectieuses (on recommande la grenade notamment pour lutter contre les infections bucco-dentaires) et participe au bon fonctionnement du système immunitaire. Mais le fruit à l'écorce rouge vif est aussi et surtout une précieuse source d'antioxydants. Les anthocyanes, tanins et l'acide ellagique que comporte le jus ralentissent le vieillissement cellulaire. Ces antioxydants, présents en plus grand nombre que dans les baies de goji ou le thé vert confèrent des vertus anti-cancer à la boisson. On la recommande généralement pour prévenir certains cancers hormono-dépendants tels que ceux du sein ou de la prostate. Mais aussi les cancers de la peau ou du poumon, comme l'appuient plus de 250 études menées in vitro. La grenade, de par son action anti-inflammatoire, est aussi réputée pour ses vertus prophylactiques contre certaines dégénérescences du cerveau susceptibles de favoriser les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson. Le jus de grenade a également la réputation d'améliorer la circulation sanguine et de faire baisser la tension artérielle, réduisant ainsi le risque de maladies cardio-vasculaires. On l'utilise ainsi pour prévenir ou guérir l'athérosclérose. Cette maladie qui évolue lentement est caractérisée par la formation d'une plaque qui obstrue les artères, et est à l'origine de la plupart des pathologies cardiaques.



Cancer de la prostate

En ce qui concerne le cancer, les études cliniques sur les humains sont à leur début. Mais il semblerait que la grenade inhiberait la prolifération des cellules cancéreuses ainsi que leur croissance (poumon, côlon, prostate), qu'elle stimulerait l'apoptose des cellules cancéreuses et qu'elle inhiberait l'angiogenèse. C'est sur le cancer de la prostate que les effets ont été les plus probants jusqu'à maintenant.

Il existe également du jus de grenade fermenté, qu'on trouve dans le commerce sous le nom d'éllixir de grenade. Grâce à la fermentation, la bioactivité et la biodisponibilité des polyphénols contenus dans la grenade sont accrues.

Mais comment la consommer mis à part le jus ? Simplement comme un fruit. Beaucoup de personnes n'en mangent pas à cause de la difficulté rencontrée pour extraire ses graines. En réalité, il suffit de couper la grenade en deux, puis de tapoter vivement la peau avec une cuillère. Personnellement, je la coupe en quatre quartiers et j'enlève les graines. Certes, ça prend un peu de temps mais ça en vaut la peine !

On peut rajouter les arilles à une salade de fruits ou de légumes. Ou en agrémenter un plat de gibier ou de volaille ou encore des céréales telles que le riz, le blé ou le boulghour. Cuite, la grenade perd de son acidité et se fait plus moelleuse.

La grenade peut également être la base d'une sauce et/ou d'un coulis acidulé/sucré. En fait, la grenade est un excellent substitut hivernal aux fruits rouges estivaux.

Les effets de la grenade sur les troubles neurologiques

Des études réalisées chez l'animal révèlent que le jus de grenade pourrait avoir un effet neuroprotecteur. Il protégerait le cerveau en cas de lésions liées à des problèmes de naissance et aurait des effets bénéfiques sur les signes neurologiques liés à la maladie d'Alzheimer. Ces résultats devront être validés chez l'humain et permettront de préciser les mécanismes d'action concernés. Certaines études

effectuées chez l'humain démontrent également des effets prometteurs au niveau de la mémoire.

La grenade pour prendre soin de ses articulations

Des études en laboratoire ont démontré que l'extrait de grenade peut bloquer les enzymes qui sont connus pour endommager les articulations chez les personnes atteintes d'arthrose.

Un puissant anti-inflammatoire

L'inflammation chronique est l'un des principaux moteurs de nombreuses maladies chroniques tels que les maladies cardiaques, le cancer, le diabète de type 2, la maladie d'Alzheimer et même l'obésité. La grenade a de



Cela a entraîné un retard dans le début de la fatigue, et une augmentation de l'efficacité de l'exercice. Plus d'études sont nécessaires mais les effets sont prometteurs.

Pour information, la grenadine d'antan était réalisée à base de grenades. Ce fruit étant trop compliqué à peler, la grenadine d'aujourd'hui est faite à base de fruits rouges. Pour retrouver le vrai goût du sirop de grenadine, il suffit de porter à ébullition la même quantité de jus de grenade que de sucre, et d'ajouter hors du feu quelques gouttes de citron.

Et pour finir sur une touche originale, on peut rajouter quelques arilles pour égayer une coupe de champagne.

puissantes propriétés anti-inflammatoires, qui sont largement médiées par ses propriétés antioxydantes. Une étude chez des diabétiques a démontré que boire 250 ml de jus de grenade par jour pendant 12 semaines avait abaissé les marqueurs

inflammatoires de la protéine C-réactive (CRP) et interleukine-6 de 32 % et 30 %, respectivement.

La grenade pour booster ses performances sportives

La grenade est riche en nitrates alimentaires à l'instar de la betterave.

Les nitrates alimentaires ont démontrés des effets positifs sur la performance. Dans une étude portant sur 19 athlètes sur un tapis roulant, 1 gramme d'extrait de grenade 30 minutes avant l'exercice avait significativement amélioré le flux sanguin.



Grenade fraîche, 1/2 fruit, 9,5 cm diamètre (77 g)

Calories	64
Protéines	1,3 g
Glucides	14,5 g
Lipides	0,9 g
Fibres alimentaires	3,1 g
Charge glycémique	
Donnée non disponible	
Pouvoir antioxydant	Oui, mais
donnée précise non disponible	





QUELLES DIFFÉRENCES ?

Avec la multiplication des scandales alimentaires, la banalisation des OGM, l'hégémonie de l'industrie agroalimentaire, différentes raisons peuvent nous conduire à modifier nos habitudes de consommation. Certains deviennent alors végétarien, végétalien ou végan.

Je me rends compte que si pour moi ça semble évident maintenant, ça ne l'était pas il y a un an et demi et ça ne l'est pas pour tout le monde, ce qui est bien normal. Ce sont des termes nouveaux et il n'est pas toujours évident de savoir ce qu'ils signifient vraiment. Gros plan sur ces trois pratiques alimentaires. Quelles règles alimentaires suivent ces consommateurs ? Qu'ont-ils banni de leur alimentation ? Décryptage. Que ce soit pour réduire l'impact sur l'environnement, pour éviter les problèmes de santé ou par compassion pour l'animal, nous aurions tous mille et une raisons d'arrêter de consommer de la viande. De plus en plus de personnes ont le courage de prendre cette décision audacieuse pour honorer leurs principes moraux. De l'exclusion de la chair animale jusqu'au rejet total de tous produits issus de l'exploitation des animaux, Bio Coupons vous explique les différences entre végétarien, végétalien et végan.

Un végétarien ne consomme pas de viandes mais peut, en revanche, intégrer des produits d'origine animale dans son alimentation.



Le végétarisme

Un peu d'histoire

Le végétarisme est une pratique alimentaire que l'on peut remonter à la Grèce Antique. De nom-

breux philosophes grecs étaient végétariens, dont Pythagore, que l'on considère comme le père du végétarisme. Dans un premier temps, on nommait «pythagoriciens» les personnes

qui excluaient la viande de leur régime alimentaire. Plus tard, le végétarisme a conquis de nombreux autres penseurs et scientifiques célèbres comme Albert Einstein, Léonard de Vinci et

Pisci-végétarien ?

Le «végétarisme à la française» comme certains aiment à l'appeler, inclue le poisson mais les végétariens le savent : ce n'est pas du végétarisme. Les flexitariens non plus ne sont pas végétariens. C'est un pas vers le végétarisme, par la réduction de la consommation de viande, et peut conduire au végétarisme, mais ce n'est pas un régime végétarien. Quel que soit l'adjectif qu'on colle au mot «végétarien», la personne est omnivore dès lors qu'elle consomme de la chair animale. Quelle que soit la raison pour laquelle il est végétarien, celui-ci ne fait aucune distinction entre les animaux : il n'en mange aucun..

Mahatma Gandhi.

Végétarisme, pas de chair animale

Il existe différentes catégories de végétarisme mais nous allons nous concentrer sur la définition globale de ce terme. Le végétarisme fait référence à un type d'alimentation qui exclut la viande (viande rouge et viande blanche), les poissons et les fruits de mer.

On peut toutefois discerner quelques nuances :

Le lacto-ovo-végétarisme : le fait de consommer des produits issus d'animaux comme le lait ou les œufs

Le lacto-végétarisme : le fait de consommer des produits laitiers mais pas d'œufs

Le semi-végétarisme : le fait d'exclure la viande mais de consommer du poisson, des fruits de mer voire de la volaille. Ce régime est très proche du régime méditerranéen.

LE VÉGÉTALISME PAS DE PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

La grenade a un délicieux goût sucré et acidulé. Ses graines pulpeuses (arilles) et son jus ont une forte teneur en antioxydants. Ils auraient des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, les cellules cancéreuses et certains troubles neurologiques.



sonnes ont le courage de prendre cette décision audacieuse pour honorer leurs principes moraux. De l'exclusion de la chair animale jusqu'au rejet total de tous produits issus de l'exploitation des animaux, Bio coupons vous explique les différences entre végétarien, végétalien et végan.

Très souvent, un végétalien ne se limite pas aux produits qu'il consomme et opte pour le véganisme.

Le végétalisme est également appelé «végétarisme strict». A la différence du végétarisme, le végétalisme est un régime alimentaire qui ne comporte que des aliments issus du monde végétal. Les végétaliens rejettent donc les viandes, les poissons, les fruits de mer mais

aussi les produits laitiers, les œufs et d'autres produits d'origine animale comme le miel. Que ce soit pour réduire l'impact sur l'environnement, pour éviter les problèmes de santé ou par compassion pour l'animal, nous aurions tous mille et une raisons d'arrêter de consommer de la viande. De plus en plus de per-



LE VÉGANISME UN PEU D'HISTOIRE

Le terme végan (à prononcer «végane») est d'origine anglo-saxonne. On le traduit souvent en français par végétalien. Ce mode d'alimentation a été créé en 1944 par Donald Watson, officiellement le premier adepte du véganisme. En 1948 sera fondée aux Etats-Unis la première Vegan Society. Il fallut attendre les années 70 pour que le véganisme se popularise en Amérique du Nord, grâce notamment à l'évènement World Vegetarian Congress.



Végan

Un mode de vie

Le véganisme ne se réduit pas à une alimentation spécifique : il est avant tout un mode de vie.

Le véganisme est une façon de vivre et un mode de consommation qui cherchent à exclure l'exploitation, la souffrance et la cruauté envers les animaux, que ce soit pour se nourrir, se vêtir, etc. Un végan essaie de vivre sans faire souffrir les animaux. Par conséquent, il exclut tout produit qui porte atteinte aux animaux dans son alimentation, mais aussi dans les autres facettes de sa vie. Il ne porte pas de laine, pas de cuir ; il n'utilise pas de produits cosmétiques

testés sur les animaux, etc. Le concept clé du véganisme est basé sur le refus de l'exploitation animale. Le véganisme est le refus de toute exploitation animale quelle qu'elle soit : donc à la fois dans le régime alimentaire mais également dans le mode de vie. C'est-à-dire aussi bien dans les vêtements que les loisirs. Le véganisme est donc un mouvement plus engagé que le végétalisme car on le devient en général pour les animaux et dans le refus de cautionner leur exploitation et leur souffrance.

Un végan ne consommera donc pas de produits d'origine animale, mais refusera également de porter du cuir, de la fourrure, de la laine, de la soie, bref tout ce qui vient d'un animal. Bien sûr

se pose toujours la question de «est-ce que les animaux sont vraiment malheureux au zoo ou en aquarium ?» je l'ai entendu de nombreuses fois... Je ne vais pas débattre cette question ici, je ne fais que vous donner ici la définition pure, objective, comme elle existe dans le dictionnaire.

Et je sais aussi qu'elle peut faire peur cette définition...

Quand j'ai envisagé de devenir végan, je me disais que c'était impossible de rentrer dans toutes les cases, que je n'aurais plus de vie et que je souhaitais pouvoir décider moi-même de ce que je fais.

Il ne faut donc pas toujours se dire que parce qu'on fait le choix

d'aller vers le véganisme, on devra forcément suivre la définition à la lettre et que c'est «tout ou rien». Premièrement on peut y aller à son rythme et par étapes, c'est ce que j'ai fait moi. Et deuxièmement, si une chose nous semble impossible ou qu'on n'en a pas envie, rien ne nous y oblige...

Le véganisme représente un peu un idéal, mais que l'on peut choisir de chercher à atteindre ou non... En fonction de sa vie, ses obligations, ses limites, ses choix et ses envies. Végan ne veut pas dire parfait, mais faire de son mieux, dans la mesure de ce qui est possible pour chacun.

Végétarisme et végétalisme, quels dangers pour la santé ?

Un régime végétarien privilégie les fruits et les légumes. À ce titre, il est plus riche en fibres et en oligo-éléments qu'un régime alimentaire traditionnel souvent riche en protéines et en acides gras saturés. Les personnes qui le suivent sont donc moins exposées aux risques de cancer, maladies cardiovasculaires ou dégénératives comme le diabète de type 2. Pour qu'un tel régime soit réellement bénéfique à la santé, il est important de bien équilibrer chaque repas. Des connaissances nutritionnelles sont nécessaires pour faire les bonnes combinaisons d'aliments et éviter les carences.

Un régime végétalien est plus délicat à suivre et n'est pas recommandé aux femmes enceintes, aux personnes âgées et aux enfants en pleine croissance. Ce régime qui exclut tout produit d'origine animale peut

entraîner des asthénies (une grande faiblesse mentale et physique), une anémie, ainsi qu'un retard de croissance. Il peut également créer des défauts de calcification chez les adolescents et les jeunes enfants. Pour limiter les carences en divers nutriments comme les acides gras essentiels, le fer, le calcium, le zinc et les vitamines A et D, il est conseillé aux adeptes d'un tel régime de prendre des compléments alimentaires.

Végétarien, végétalien, végan... les sans viande et leurs labels
La France n'est pas le pays le plus avancé en la matière et il n'est pas toujours évident d'aller au restaurant et de trouver un plat adapté.

Dans les rayons d'un supermarché, ou même d'une pharmacie, d'une épicerie, il va alors falloir s'armer de patience et apprendre à lire soigneusement toutes les étiquettes, c'est notamment pour cela que les préjugés sur les végétariens se répandent alors qu'au fond il est tout sauf malsain d'apprendre à connaître ce qu'on ingurgite ou ce qu'on met sur sa peau.

De la même manière que les additifs sont répandus, les sous-produits animaux cachés sont légion. Des associations ont donc jugé utile, à raison, de mettre en place des labels végans afin que le produit soit identifié comme ne contenant aucun produit d'origine animale sans avoir à lire quinze lignes en caractères 8.

Les labels végans

Cruelty Free, Cruelty Free and Végan

Le label Cruelty Free concerne plus particulièrement les produits cosmétiques. On en avait parlé longuement lors d'un dossier portant sur les tests sur les animaux.

Le label Cruelty Free a été créé par la Coalition for Consumer Information on Cosmetics (CCIC). Il garantit que les produits portant le logo n'ont pas été testés sur les animaux et qu'ils ne contiennent pas d'ingrédient ayant été testé sur les animaux. Il ne garantit par contre

pas la non présence d'ingrédient d'origine animale. Ce label a été créé par la PETA, association luttant pour la protection animale. Pas de test sur les animaux non plus, et pas de produit issu de l'exploitation animale.

Le label Végan Action

Végan Action est une association à but non lucratif dédié à la protection animale, à l'environnement et à la santé humaine. Son but est d'éduquer les gens à propos des bénéfices d'un style de vie végan et d'encourager la diffusion du régime végétalien, en augmentant notamment les possibilités en restauration. Végan Action a été créé dans les années 2000 afin de certifier des produits végans. Il concerne aussi bien l'alimentaire que les cosmétiques, les vêtements et les objets du quotidien. Il garan-

tit aussi qu'il n'y a pas eu de test sur les animaux. La charte de ce label est précise : la liste des ingrédients des produits doit être claire, et la transformation comme la désinfection doivent être détaillées. Les fournisseurs sont aussi examinés, ainsi que les machines.

Le label Végan Society

Ce label, facilement reconnaissable grâce au mot «végan» et à la fleur de tournesol, est probablement le plus connu de tous. La Végan Society a été la première organisation végan du monde, créée en 1944, et son créateur Donald Watson a même inventé le mot. Le label concerne les produits alimentaires et certifie qu'ils sont exempts d'ingrédients d'origine animale, d'OGM d'origine animale et qu'ils n'ont pas été testés sur les animaux.

On retrouve ce label dans bon nombre de magasins et restaurants.

Des labels utiles

Des marques sans scrupule n'hésitent pas à afficher le mot «végan» même quand leurs produits ne le sont pas complètement, d'où l'intérêt des labels. Reste à détailler convenablement les étiquettes, même si l'étude de celles-ci n'est pas forcément évidente, notamment pour les graisses, végétales et animales étant parfois peu facilement distinguables. Le plus simple étant encore de ne consommer que des produits naturels, comme chez Il Etait Une Noix, une épicerie sur mesure qui propose une gamme complète et variée de produits bio.



FAUT-IL MANGER BIO LORSQUE L'ON EST SPORTIF ?

On a souvent en tête l'idée que le sportif nécessite des nutriments spécifiques et adaptés à ses efforts. Et il est vrai qu'avec la dépense énergétique parfois élevée, la composition de l'assiette requiert une attention toute particulière.



Mais cette alimentation du sportif doit-elle être exclusivement composée d'aliments biologiques ?

Décryptage.

Le bio du sportif, c'est quoi ?

La réflexion la plus souvent entendue à propos du bio, c'est que c'est cher et que l'on ne peut pas toujours s'y fier.

Sous-entendue, il y a bio (aliments biologiques des bou-

tiques) et bio (la version super-marché ou exportée).

Alors au fond manger bio, qu'est-ce que c'est ?

Pour certains bio consommateurs, l'éthique du bio correspond avant tout à une démarche de conscience pour une société que l'on voudrait voir plus équitable (pas de gaspillage, respect de l'Homme et de la Nature, etc.). Si l'on se base sur sa définition, le bio consiste aussi à manger des aliments non contaminés par des résidus chimiques.

Pour autant, du point de vue nutritionnel, manger «biolo-

gique» ne signifie pas spontanément manger équilibré. Les règles d'équilibre sont d'ailleurs toujours bonnes à rappeler que l'on soit bio ou pas, à savoir : privilégier les végétaux frais et de saison dans son alimentation (légumes et fruits) et les cuisiner rapidement (pas de stocks de plusieurs jours dans le bac du réfrigérateur au risque de perdre une grande partie des vitamines), consommer des huiles de première pression à froid et autres aliments non raffinés (sel, sucres, céréales, pain et autres féculents), manger régulièrement des légumineuses (lentilles, haricots secs, pois cassés...), ne

pas abuser de viandes, de sucres et de graisses, bien s'hydrater avec de l'eau en priorité.

Qu'est-ce qui fait l'intérêt du bio chez le sportif ?

Qu'est-ce que le bio peut apporter de plus quand on fait du sport ? Est-ce que l'on peut être plus performant avec une alimentation biologique ?

Objectivement, on relève davantage de matière sèche dans les aliments bio, des teneurs en antioxydants beaucoup plus élevées : anthocyanes, polyphénols et flavonoïdes, tannins, ensuite moins de graisses, mais plus

d'acides gras polyinsaturés parmi celles-ci dans les aliments source de protéines animales, et enfin un taux d'oméga3 plus important dans les produits laitiers par rapport au non bio.

Ces résultats peuvent encore être amplifiés si les choix sont encore plus réfléchis lors de l'achat, notamment pour ce qui est des variétés ou des races animales : vaches jersiaises pour les produits laitiers par exemple, ou en consommant des aliments complets, non raffinés, des légumes et des fruits avec les pelures lorsque cela est possible (les pommes par exemple) en raison des nutriments concentrés dans la peau des végétaux.

Manger bio n'est cependant pas encore à la portée de tous. La question du budget reste toujours soulevée et tout le monde n'a pas la chance d'avoir son propre jardin et sa récolte personnelle.

L'adhésion à certaines associations bio ou l'achat de «panier bio de la semaine» permettent en contrepartie de pallier le coût économique.

En conclusion, le sportif doit-il, par besoins nutritionnels, devenir un bio consommateur ? Pas de réponse tranchée si ce n'est que le sujet mérite d'être débattu et que certains sportifs ont déjà franchi le pas.

Notre conseil

Si vous le pouvez et le souhaitez, consommez bio pour les produits de première nécessité : huile, beurre, œufs puis optez pour le panier bio de la semaine de certaines boutiques qui offre un excellent rapport qualité prix, notamment pour les végétaux.



Des différences notables que l'on peut relever par rapport aux aliments dits conventionnels ou relevant d'une agriculture raisonnée qui n'empêche pas les contaminations par les produits phytosanitaires (ces derniers étant juste contrôlés).

Nouveau

Nutrition

magazine

GUIDE
2019

Équilibrer son alimentation

Tout ce qu'il faut faire et éviter de faire...

RÉGIMES
MENUS
ALIMENTS
VIANDES
POISSONS
LÉGUMES
FRUITS
CÉRÉALES
COMPLÉMENTS
BOISSONS...

LES ALIMENTS
À ÉVITER
Pas
forcément
ceux
qu'on croit

Le conseil des
nutritionnistes



Illustration: J. G. - Février - Mars - Avril 2019 - BEL 15 €

**Lafont
presse**

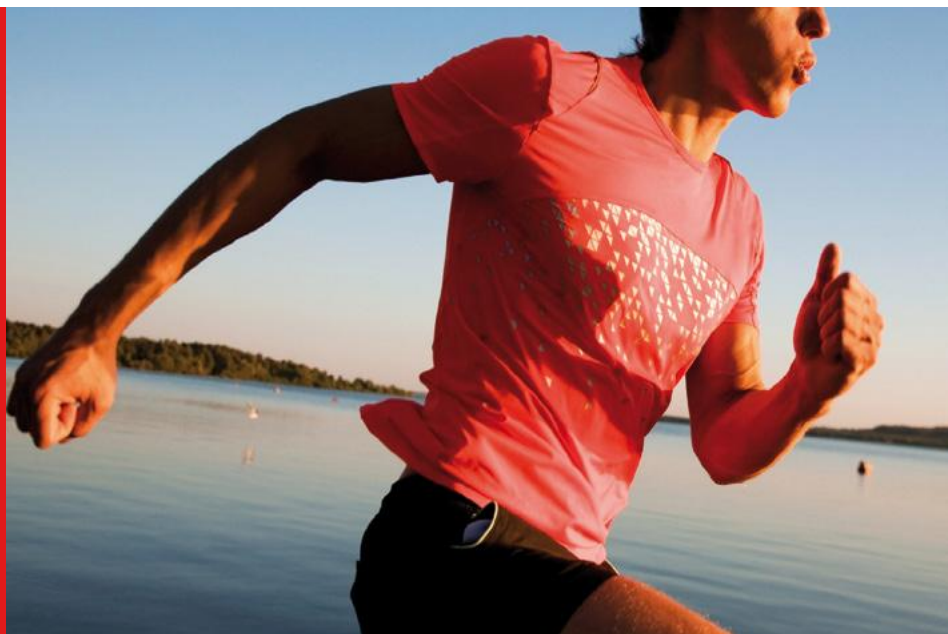
En kiosques ou sur tablettes lafontpresse.fr

c'est positif !



QUE VALENT LES PROTÉINES VÉGÉTALES POUR LES SPORTIFS ?

Les protéines sont essentielles au sportif, sa bonne récupération, le colmatage des fibres musculaires meurtries après l'entraînement... Mais, les protéines végétales sont-elles à la hauteur des besoins des sportifs ?



Les protéines se présentent comme des assemblages d'unités appelées Acides Aminés, au nombre de vingt. Neuf d'entre eux sont indispensables dans la mesure où l'organisme ne sait pas les fabriquer. Quand ils manquent, le renouvellement global des protéines s'enraye, d'où la nécessité de savoir quelles protéines consommer. Les 11 acides aminés restants non indispensables peuvent se substituer les uns

aux autres. **L'organisme se débrouille avec les moyens du bord** Les protéines végétales présentent quelques déficiences qualitatives. Mais, il existe une tactique pour rétablir l'équilibre entre végétaux. Il suffit de les assortir judicieusement de manière à ce qu'un aliment déficitaire en un acide aminé soit compensé par un autre qui renferme cet élément à un taux supérieur. La valeur de l'ensemble est améliorée.

Aliments les plus riches en protéines végétales
Les légumineuses et céréales
En cuisine, les légumineuses,

longtemps considérées comme la «viande du pauvre» sont riches en protéines. Elles se subdivisent en 3 sous-familles : les haricots (rouges, blancs, mungo, fèves), les lentilles (brunes, corail, vertes, blondes) et les pois (petits, cassés ou chiches)... Une assiette de lentilles, c'est près de 20 g de protéines, 200 g de pain : 16 g, 100 g de soja : 40 g de protéines,...

Quel est l'intérêt des légumes secs ou des légumineuses ?
Beaucoup de protéines mais certains acides aminés indispensables font défaut. Deux d'entre eux, telle la méthionine voire la

cystéine, sont déficitaires. L'association avec les céréales, un groupe alimentaire riche en protéines, rehausse le niveau.

Quelques exemples gourmands ? Riz sauté aux fèves à la coriandre, ragoût de haricots rouges et pilaf de Millet, Houmous velouté et son pain pita... Mention spéciale pour le soja jaune, celui-ci propose les 8 acides aminés.

Ces duos constituent des alliés pour les sportifs. Dans une même assiette (2/3 céréales + 1/3 légumineuses), nous trouvons là des protéines cicatrisantes et des glucides

fournisseurs d'énergie durable. Parfait, pour repartir à l'entraînement ! Les céréales et le quinoa (de la famille de la betterave) ne contiennent pas l'intégralité des 8 acides aminés mais ont l'avantage de pouvoir être consommées du petit déjeuner au dîner. Pratique pour le sportif en panne d'idées culinaires ! Le choix est vaste.

Les fruits oléagineux

Noix, noisettes, pistaches, amandes... représentent une ressource protéique intéressante. Une petite poignée au petit déjeuner ou en guise de goûter permet de ne pas grignoter n'importe quoi.

Les petits plus

Parsémées sur la soupe, sur une salade de crudités ou incorporées dans un gratin, algues et graines complètent les ressources protéiques de la journée. La spiruline, micro-algue, a reçu un certain écho chez les sportifs. Une portion de 5 à 10 g par jour maximum offre l'équivalent de 3 à 6 g de protéines.

Graines

Lentilles, Tournesol, Sésame... des graines croquantes protéiques mais aussi... lipidiques.

Combien de protéines ?

Certes, un sportif a besoin d'un peu plus de protéines qu'un sédentaire paresseux, mais les besoins quotidiens sont faciles à atteindre. Les légumineuses renferment 20 à 25 % de protéines, les céréales 11 %, les oléagineux environ 15 à 25 %. Le sportif curieux et un peu rusé ne souffrira pas de carences en acides aminés s'il associe systématiquement ces aliments en cours de journée.

Les règles d'or

- Répartir les protéines au cours des différents repas,
- Varier les sources de protéines végétales,
- Disposer d'un apport calorique global suffisant.





C'est quoi la Spiruline ?

La spiruline est décrite comme un super aliment au rôle préventif et protecteur pour la santé. Elle est également conseillée chez le sportif pour favoriser la récupération et la prévention de la blessure. L'algue bleue serait-elle miraculeuse ?

Un complément alimentaire

La spiruline est riche en protéines, acides aminés essentiels, minéraux et oligo-éléments ainsi qu'en acides gras polyinsaturés. Elle contient du calcium, du potassium, du fer, du bêta-carotène, de nombreuses vitamines dont B9, B12 et E. Ses constituants font de la micro algue, un concentré de nutriments adaptés à tous les régimes alimentaires y compris végétariens et végétaliens. La synergie des différents composants expliquerait ses multiples effets sur la santé. Enzymes, pigments et antioxydants interviennent en faveur de la protection cellulaire, contre l'attaque des radicaux libres, et agissent en prévenant le vieillissement précoce de la cellule. C'est un complément alimentaire dont il faut vérifier la traçabilité, et donc son innocuité. Selon les eaux de culture, elle peut présenter différents métaux lourds ou être surchargée en iode. Vérifiez avant l'achat sa traçabilité ainsi que les procédés d'algoculture dont elle a fait l'objet.

Spiruline et sport

Intérêt ou pas pour le sportif ? Ses taux élevés en vitamine B1 optimisent le métabolisme glucidique. Ensuite, sa teneur en phycocyanine. Ce pigment qui lui confère sa couleur bleu-vert, présente une structure moléculaire proche de l'érythropoïétine (EPO), d'où cet argument que la spiruline soutiendrait les qualités d'endurance chez le sportif avec une diminution des douleurs musculaires à l'effort. Elle aurait en outre une activité anti-inflammatoire et la présence des BCAA (acides aminés branchés en lien avec l'activité musculaire) dans ses composants, serait un atout supplémentaire pour la récupération sportive. Sachez qu'il existe différentes formes d'utilisation : en ingrédient dans les barres énergétiques, mélangées à du chocolat, à saupoudrer au quotidien sur les aliments ou en comprimés.

Notre conseil

Avant de prendre un complément alimentaire, faites un bilan nutritionnel qui indiquera les besoins réels en cas de carences avérées.

Petit déjeuner : tartines de pain ou flocons d'avoine.

Plat : taboulé ou cake salé en entrée, quinoa en gratin ou pizza.

Dessert : tarte aux fruits ou gâteau.

LES 5 RÈGLES D'OR DU BIO SPORTIF

Une bonne résolution à tenir en tout temps est de conserver une activité sportive, malgré un rythme de vie infernal. Mais qu'est-ce qu'être bio et sportif à la fois. Voici les règles du bio sportif.



A lors faire du sport, nous le savons, c'est bon pour la santé, mais pour l'environnement ? D'après l'Association Santé Environnement France (ASEF), être sportif et bio sportif, ce n'est pas tout à fait pareil.

Êtes-vous un «bio sportif» ?

Si vous :

- pratiquez une activité sportive de manière peu fréquente,
- vous vous rendez en salle de sport ou au golf,
- utilisez les transports en commun ou la voiture pour vous rendre sur votre lieu de sport,
- ingurgitez des boissons énergisantes et/ou des compléments alimentaires,

- achetez votre matériel sportif en fonction de son esthétique et de son innovation,
- jetez à la poubelle ou en déchetterie votre matériel de sport usagé.

Alors vous n'êtes pas vraiment un bio sportif. En tout cas, des efforts restent à faire.'

Par contre, si vous :

- pratiquez une activité sportive plusieurs fois par semaine,
- pratiquez le jogging,
- marchez jusqu'à votre lieu de sport,
- optez pour une alimentation saine et équilibrée,
- regardez la composition et le procédé de fabrication de votre matériel de sport,
- rapportez ou donnez votre matériel de sport usagé.

Alors vous êtes un bio sportif selon l'ASEF et la Solidarité mutualiste. Continuez comme cela.

Les règles d'or

Être un bio sportif, c'est-à-dire un sportif soucieux de l'environnement et de l'impact de son activité physique sur celui-ci, c'est avant tout respecter quelques règles, peut-être changer quelques habitudes et surtout tordre le coup à certaines idées reçues. Voici les 4 règles principales pour conjuguer pratique du sport et respect de l'environnement.

Règle #1

Sainement, tu mangeras

Pour certains, un sport sainement pratiqué, qui donne des résultats plus visibles sur le corps, cela passe d'abord par une alimentation riche en protéines.

Or, un bio sportif doit avant tout manger équilibré, les protéines ne devant pas dépasser 10 à 15 % des calories ingurgitées. Manger ou boire trop de protéines aug-

mente la présence d'ammoniac et d'acide urique dans l'organisme pouvant avoir du mal à s'éliminer. Attention aux problèmes osseux. Privilégiez plutôt les fruits et les légumes favorisant la réhydratation et étant sources d'énergie. Une bonne nouvelle pour les végétariens adeptes du sport. Ces derniers doivent cependant veiller à ne pas souffrir de carences. Pour cela, on n'oublie pas les protéines végétales !

Du côté des repas et encas, évitez les plats préparés, trop riches en sel et en gras. Et contrairement aux idées reçues, évitez également les barres énergétiques en cas d'activité physique prolongée. Ces dernières peuvent contenir de l'acide palmitique, facteur de diabète et des graisses végétales hydrogénées, souvent accusées d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

Règle #2

Transpirer, tu accepteras

Faire du sport, c'est accepter de voir sa température corporelle augmenter et donc de se voir transpirer. Pour l'environnement et votre santé, fuyez les déodorants classiques contenant des sels d'aluminium, impliqués dans l'apparition de cancers du sein et les vêtements dits «anti transpirant», pouvant contenir des nanoparticules d'argent et autres produits chimiques.

Règle #3

Te stimuler chimiquement, tu n'y penses même pas

Pour que la pratique d'une activité sportive soit profitable et saine, pas question de se doper. Les produits dopants vous offrent certes de meilleures performances mais mettent en danger votre santé.

Si les produits dopants ne vous intéressent pas, pas question non plus d'avaler une boisson énergisante avant d'aller courir ! Cela peut provoquer de la tachycardie, des tremblements, des vertiges, des crises d'épilepsie, des faiblesses musculaires, des malaises voir même des crises cardiaques. Du côté des compléments alimentaires, sachez qu'ils ne sont pas sans risque ! Consultez votre médecin avant d'en prendre.

De meilleures performances et

résultats aujourd'hui valent-ils le coup de perdre sa santé demain ? Réfléchissez-y.

Règle #4

Fumer, tu oublieras

Fumer est mauvais pour la santé en général, mais ne favorise pas la reprise d'une activité sportive. Pourquoi ? Les alvéoles pulmonaires d'un fumeur sont altérées et ses globules rouges sont mal oxygénés.

Pendant le sport, l'organisme a du mal à s'oxygéner et le sportif souffre plus rapidement de crampes, fatigue, points de côté, essoufflement. Sans compter le risque de malaise cardiaque une fois la quarantaine dépassée.

Par contre, si vous essayez d'arrêter de fumer, la reprise d'une activité sportive peut vous aider. Vous remarquerez facilement l'évolution de votre niveau.

Règle #5

Loin de la pollution, tu courras

Courir, c'est bien, cela permet d'entretenir son corps, son cœur, ses poumons et cela peut être très agréable pour l'esprit également.

Mais courir dans un endroit non pollué, c'est mieux ! Pourquoi, parce qu'un air saturé de gaz de pots d'échappement provoque asthme, toux et problèmes cardiovasculaires. De plus, si vous respirez un air saturé d'ozone lorsque vous courez, vous ris-



quez de voir votre capacité pulmonaire réduite.

Sport, bon pour la santé et pour l'environnement ?

Message matraqué depuis plusieurs années : pour être en bonne santé, il faut faire du sport. Car côté santé, le sport n'a que des avantages s'il est pratiqué dans les bonnes conditions. Il permet de rester en bonne forme physique et préserve de certaines maladies, notamment cardiaques. De plus, pratiquer une activité sportive régulière, c'est aussi se donner les moyens de mieux vieillir, en conservant une autonomie complète le plus longtemps possible. Faire du sport permet également une bonne santé mentale. Mens sana in corpore sano...

Eh oui, les endorphines sécrétées lors de la pratique d'une activité physique permettent d'enrayer les émotions négatives. C'est prouvé scientifiquement, le sport est une arme redoutable contre la dépression.

De plus, à l'heure où nous sommes tous, pour la plupart, sédentaires, faire du sport permet de garder la ligne et lutte contre l'obésité. C'est aussi très bon pour le cœur, le stimulant et cela permet de diminuer le taux de cholestérol dans le sang.

Des sports plus polluants que d'autres

Ski, sport mécanique et golf sont trois sports extrêmement polluants. À cause des téléskis, des pistes et des canons à neige, le ski nuit à la faune et la flore et consomme trop d'eau et d'électricité. Les sports mécaniques, en nécessitant la construction de circuits et la consommation de carburants, polluent et nuisent également à la faune et flore. De son côté, le golf utilise généralement de l'engrais et des pesticides ainsi que beaucoup d'eau d'arrosage pour maintenir le green dans le meilleur état possible, ce qui nuit gravement aux nappes phréatiques tout en gaspillant.



LE STEAK DE SOJA

Une excellente alternative à la viande ?

Le steak de soja est une bonne alternative au steak de boeuf. S'il présente de nombreux atouts nutritionnels, il n'est pas non plus parfait. Sachez donc faire votre choix en connaissance de cause.



Nous consommons trop de viande. Les associations écologiques ne cessent de le marteler : cela a un impact sur l'environnement et nous devons revoir notre manière de nous alimenter, car dans le futur, il n'est pas certain

que les industriels parviennent à répondre à la demande croissante.

Si manger des insectes n'est pas au goût de tous – et on peut le comprendre – comment, néanmoins, parvenir à apporter à l'organisme des protéines de qualité tout en ayant un comportement éco-responsable ?

Le soja reste un aliment de choix : c'est la seule céréale à apporter l'ensemble des acides aminés

Enfin, proposé décliné selon différentes saveurs, herbes, tomates, fromage, ou autres, il permet de varier les plaisirs.

essentiels. D'une saveur relativement neutre, il se prête à de nombreuses préparations culinaires sous le nom de tofu lorsqu'il n'est pas transformé.

On peut alors le faire mariner ou revenir au wok avec des légumes. Il remplace aussi avantageusement la viande dans les farces (lasagnes, hachis Parmentier, légumes farcis, etc). Enfin, le tofu se vend depuis des années dans le commerce sous forme de steaks diversement aromatisés.

Zoom sur le steak de soja

Les atouts du steak de soja

Tout d'abord, sa teneur en protéines relativement élevée, environ 16 %, en fait un bon équivalent d'une portion de viande. On le consommera d'ailleurs dans les mêmes proportions : environ 100 g pour un repas équilibré, accompagné de féculents et de crudités. D'autre part, bien que le steak de soja, soit assez riche en lipides, comparé aux 5 % de matières grasses de son équivalent au bœuf, il faut rappeler qu'il s'agit principalement d'acides gras insaturés, considérés comme cardio-protecteurs.

Le soja, aliment miracle ?

Boissons, desserts, plats préparés, assaisonnement, compléments alimentaires, le soja et ses produits dérivés se sont installés sur les rayons de nos boutiques d'alimentation préférées. Si certains vantent ses vertus, d'autres sont plus critiques. Alors qu'en est-il vraiment ? L'arrivée de nouveaux plats au rayon frais de la grande distribution et l'augmentation de leur consommation marquent le récent regain d'intérêt pour le soja. Par respect pour les animaux, pour préserver notre santé ou pour dépenser moins, nous avons tendance à manger moins de viande et à chercher des alternatives alimentaires saines. Mais face à la multiplication des produits sur les rayons de nos boutiques préfé-

rées, comment savoir où donner de la tête ? Le soja est-il vraiment l'aliment miracle vanté par certains ouvrages ?

Le soja et ses dérivés

Le soja, aussi appelé pois chinois ou haricot oléagineux (Glycine max pour les intimes), est une plante légumineuse originaire d'Asie, cultivée depuis la nuit des temps pour ses graines naturellement riches en protéine et en huile. On la confond souvent avec le haricot mungo *Vigna Radiata*, riche en eau dont on apprécie les germes et les pois edamame. Très utile en cuisine, il peut être cuit, fermenté – ce qui donne la sauce de soja, le miso, le natto ou le tempeh – ou non – « lait » de soja, tofu... Il entre dans la composition de nombreuses préparations et recettes savoureuses en se substituant à certains ingrédients, tels que béchamel avec du jus de soja ou milk shake de fruits avec du tofu soyeux.

La recette de la sauce soja : minéraux, vitamines et... beau-coup de sel

La recette traditionnelle de cette sauce naturellement fermentée ne comporte que quatre ingrédients : des graines de soja, du blé, de l'eau et du sel. De couleur brun foncé et d'un arôme typique, le condiment obtenu contient des minéraux comme le potassium, le phosphore et le magnésium. Côté vitamines, il apporte des folates (ou vitamine B9) ainsi que de la niacine (ou vitamine B3). Mais, cette sauce ne convient pas aux allergiques au blé et au soja et ni aux intolérants au gluten.

De plus, une cuillère à soupe apporte 1,6 g de sel en moyenne, ce qui est beaucoup, puisqu'il ne faudrait pas dépasser les 5g/jour d'après l'Organisation Mondiale de la Santé. Cette forte teneur en sel exige donc une consommation raisonnée et occasionnelle. Elle est même interdite pour les personnes souffrant d'hyper tension artérielle,



Burger steak de soja et blé tomates mozzarella



suivant un long traitement à la cortisone ou faisant de la rétention d'eau. Attention donc aux sushi noyés dans la sauce soja. Sauce soja moins salée ? Oui mais ...

Conscients de la forte teneur en sel, les industriels proposent aussi des versions avec « x % de sel en moins », mais il faut savoir que la sauce de base est alors enrichie de vinaigre d'alcool, d'alcool et de sucre. Ainsi, si une cuillère à soupe de cette sauce soja « light » n'apporte plus qu'un peu moins d'1 g de sel, elle contient parfois jusqu'à six fois et demi plus de sucre que la sauce standard ! Heureusement, certaines marques proposent une sauce allégée en sel et en sucre.

Et la version sauce soja sucrée ? Toujours aussi salée !

La sauce soja sucrée n'existe pas dans les cuisines asiatiques. Pure création culinaire pour nos palais d'Occidentaux, elle est trois fois plus calorique que la version traditionnelle, et contient plus de 40 % de sucre, du sirop de glucose et de l'alcool. Ainsi, une cuillère à soupe de sauce soja sucrée apporte l'équivalent d'un morceau de sucre

blanc, encore plus pour la sauce soja sucrée au gingembre. Sachez aussi qu'on peut aussi y trouver de l'anhydride sulfureux toxique à haute dose pour la santé.

Les alternatives

La sauce soja douce naturellement fermentée contient moins de sucre que la version sucrée, mais parfois jusqu'à deux fois plus de sel. Les intolérants au gluten préféreront la version sauce soja tamari naturellement fermentée, mais elle contient autant de sel que la version standard.

Alors à consommer de temps en temps avec beaucoup de modération. Lisez bien les étiquettes car toutes les marques ne se valent pas.

Les inconvénients du steak de soja

Attention au sel. Très souvent, les steaks de soja affichent une teneur en sel élevée, donc, à consommer avec modération. Suivant les marques, on peut aussi trouver dans cette viande végétale, des additifs dont on préférerait se passer, notamment du sucre et autres

conservateurs, exhausteurs de goût, et gélifiants. Il se peut parfois aussi que le soja soit issu de cultures OGM. Côté valeur énergétique, le steak de soja reste plus calorique qu'un steak haché : 170kcal aux 100g – dont 8 g de lipides – pour le premier, contre 120 kcal et 5 g de lipides pour le second. Le bât blesse également au niveau de la teneur en fer, qui est loin d'être comparable à celle de la viande rouge. Le soja contient par ailleurs des isoflavones : des molécules qui mimet l'action des oestrogènes. Il faut donc limiter sa consommation quotidienne par principe de précaution. Enfin, le steak de soja est un produit ayant subi de multiples transformations avant d'arriver sur les rayons, ce qui n'est pas le cas du tofu, ou d'un filet de viande. Il doit donc rester du domaine de l'occasionnel, plutôt que de celui du quotidien. D'autant que plus un produit est transformé pour lui donner la texture souhaitée, plus d'énergie aura été consommée dans le processus. Ainsi, un steak de soja n'est pas forcément intéressant si l'on veut réduire son

impact environnemental.

Vous l'aurez compris, si le soja se révèle un aliment très acceptable en termes de valeur qualitative, il est donc préférable de le consommer dans sa version brute, sous forme de tofu, puisque hautement transformé, il répercute les mêmes problèmes environnementaux que tous les produits prêts à l'emploi. Il en va de même pour tous les « similitarés » comme le seitan.

Végétarien n'est pas forcément synonyme de bon pour la planète, à nous de rester vigilant et de sélectionner de manière raisonnée les ingrédients que nous glissons dans notre panier.

Le soja, produit assimilé aux produits laitiers

Si les consommateurs sont informés sur certains bénéfices du soja, ils ont parfois des interrogations quant aux équivalences protéiques avec les produits laitiers.

Globalement, les produits au soja sont riches en protéines végétales, dépourvus de lactose et de cholestérol mais les teneurs en protéines, lipides, glucides et sodium

varient selon les produits, les procédés de fabrication et les ajouts. Le célèbre « lait de soja », ou « tonyu », s'obtient en cuisant des graines de soja décortiquées et broyées dans de l'eau. Cette préparation, une fois filtrée, s'utilise comme le lait d'origine animale : il entre dans la composition de sauces, de pâtes, de desserts et peut aussi être dégusté au verre ou accompagnant des céréales au petit déjeuner par exemple. Pour obtenir du yaourt, il suffit d'ajouter des ferments et de procéder comme pour les yaourts au lait de vache. Aussi caloriques que le lait demi-écrémé, les boissons au soja, natures et enrichies en calcium, peuvent se comparer au lait, mais sans apports de vitamines B12 et D, que certaines marques ont d'ailleurs choisi d'ajouter à leurs produits au soja. Quelle que soit la préparation choisie, les apports en lipides, en calcium et l'absence de cholestérol et de vitamine D restent stables. Les boissons au soja, faiblement énergétiques, sont une bonne source de protéines mais, celles qui sont sucrées peuvent aller jusqu'à multiplier par trois les apports en glucides. Les desserts nature au soja ont au départ une valeur énergétique identique aux yaourts nature, mais elle double s'ils sont sucrés et l'apport en glucides augmente considérablement avec la saveur « chocolat ». D'autre part, la teneur en protéines baisse pour les produits aromatisés.

Plats protéiques végétariens au soja

Le tofu s'obtient à partir de lait de soja caillé, en retirant l'eau jusqu'à obtenir une texture plus ou moins ferme. On distingue principalement les tofu fermes et les tofu soyeux plus proches du fromage blanc. Cru, frit ou encore sauté, il entre dans la fabrication de nombreux plats végétariens et on le trouve facilement dans le commerce, tout comme ses produits dérivés (pâtés végététaux, steaks, galettes, imitations carnées de soja à base de tofu, etc.). Moins connu mais tendre et délicieux avec un petit goût de noisette, le yuba est en fait la pellicule qui se forme au dessus du lait de soja lorsqu'on le fait bouillir.

Fraîche ou séchée, on peut la déguster simplement trempée

Soja, Tofu



dans un peu de sauce soja ou en préparations. Le tofu est peu énergétique, moins gras et renferme une grande quantité de fibres, comparés à la viande ou au poisson. C'est également une source de lipides mais son fer est moins bien assimilé que celui de la viande. Très riche en protéines proches de certaines protéines

animales comme celles de l'oeuf, on considère que l'apport protéique d'un steak de soja est satisfaisant mais en dessous de 15g (par portion de 250g), il convient de le compléter par un produit laitier : yaourt, fromage, etc, ainsi qu'avec un aliment céréalier (riz, pâtes, pain...) Sachez toutefois que les teneurs en protéines varient selon

les marques, alors encore une fois, lisez les étiquettes. On trouve également le soja dans des aides culinaires (« crème » liquide ou épaisse, sauce soja ou huile) ainsi que dans les compléments et additifs alimentaires (farine, lécithine de soja et protéines déshydratées).



Il faut donc une fois de plus bien surveiller les étiquettes.

C'EST QUOI LE LAIT DE BREBIS BIO ?

Le lait de brebis, ça a quel goût ? Quels sont ses atouts pour la santé ? Que veut dire " bio " pour un produit laitier ? Où est-il principalement produit en France ?



Zoom sur le lait de brebis et ses déclinaisons en yaourts et en fromages avec la marque de produits laitiers 100% bio issus de filières françaises Lait Plaisirs.

Le lait de brebis, ça a quel goût ?

D'un point de vue gustatif, c'est un lait doux comme un agneau et très onctueux.

Il contient également de nombreux minéraux, comme le calcium, le magnésium, le phosphore et le zinc et est donc particulièrement adapté aux personnes souffrant de carences.

Côté santé, quels sont les atouts du lait de brebis ?

D'un point de vue nutritionnel, le lait de brebis est extrêmement intéressant : il est plus riche en protéines et en calcium, et s'il est plus calorique que le lait de vache, ses particules de gras sont plus fines, ce qui en facilite la digestion. Il contient trois fois plus d'acide linoléique (précurseur d'oméga 3) que le lait de vache. Le lait de brebis est riche en matières grasses avec plus de 6 g de lipides pour 100g de lait et est donc très énergétique. Le lait de brebis a des teneurs élevées en vitamines, supérieures pour la plupart à celles du lait de vache.

La composition en acides aminés du lait de brebis est excellente car il contient tous les

acides aminés indispensables à l'organisme en proportions suffisantes. La composition du lait entier de brebis est influencée par de nombreux facteurs comme la race, le système d'élevage et l'alimentation, l'année de production (avec des fourrages et des pâturages plus ou moins bons), le stade de lactation, etc. Dans la mesure où il met en oeuvre un lait entier, le fromager doit donc s'adapter à la matière première à chaque fabrication pour produire un fromage de qualité la plus constante possible au cours de la campagne. A titre d'exemple, la teneur en matière grasse du lait n'est pas identique suivant les bassins de production (effet race et système d'élevage) ; et pour chacun des bassins, elle évolue au cours de l'année (effet stade de lactation). De jan-





vier à mai/juin, la matière grasse du lait augmente ainsi de 20 à 25 %. Cette évolution concerne aussi d'autres composés du lait de brebis, comme la matière sèche du lait, qui passe de 16,7 % en janvier à 18,5 % en juin.

Où produit-on du lait de brebis en France ?

La production française de lait de brebis représente environ 260 millions de litres, pour un cheptel de 1 500 000 brebis laitières, soit près de 25 % du cheptel ovin. La quasi totalité du lait de brebis est destinée à la fabrication de fromages (60 000 tonnes / an). Parmi ceux-ci, les trois fromages AOC au lait de brebis (Roquefort, Ossau-Iraty et

Brocciu) représentent un peu plus de 40 % du lait transformé. Une des caractéristiques communes à ces trois appellations d'origine est qu'elles associent chacune un territoire bien défini, une (ou plusieurs) race(s) locale(s), et des systèmes d'élevage spécifiques à ces territoires qui accordent une large part à l'herbe (pâturage, foin...).

Que veut dire " bio " pour un produit laitier ?

Les produits laitiers bio sont issus de fermes où les animaux sont élevés selon les règles strictes de l'agriculture biologique :

- Ils sont nourris avec une alimentation essentiellement com-

posée de pâturages et de fourrages provenant presque toujours de l'exploitation elle-même. Pesticides, engrais chimiques de synthèse et Organismes Génétiquement Modifiés (OGM) sont interdits.

- Leur santé passe avant tout par la prévention. Les éleveurs bio élèvent d'ailleurs en priorité des races rustiques, dotées d'une bonne capacité d'adaptation et d'une résistance avérée aux maladies. Si, malgré ces précautions, un animal tombe malade, il est soigné en priorité avec des médecines douces (aromathérapie, homéopathie...).

- Les bêtes disposent d'aires de plein air gérées selon un programme de rotation approprié.

Par ailleurs, les produits laitiers bio ne sont pas fabriqués de la même manière que ceux qui dépendent du circuit habituel : Au niveau de la fabrication elle-même, de nombreux additifs alimentaires (conservateurs, arômes de synthèse, colorants, émulsifiants...) sont exclus. De plus, les produits laitiers bio s'inscrivent dans une démarche de développement durable. La filière biologique attache en effet une grande importance à la protection de l'environnement.

Lait Plaisirs : le meilleur des laits de brebis bio d'origine France
Ce sont les brebis du Causse de Sauveterre en Lozère, de race Lacaune, qui donnent le bon lait dont sont faits les yaourts bio



Les 3 bassins de production principaux de lait de brebis en France sont

PYRENEES-ATLANTIQUES

- Brebis de races Manech Têtes Noire et Rousse, Basco-Béarnaise
- Fromage AOC OSSAU-IRATY
- RAYON de ROQUEFORT
- Brebis de race Lacauane
- Fromage AOC ROQUEFORT

CORSE

- Brebis de race Corse
- Fromage AOC Brocciu
- Quelles sont les différentes races de brebis laitières ?
- La race Lacauane, qui est la première race française en terme d'effectif.
- La production phare de cette brebis est bien sûr le Roquefort, Production fromagère AOC et AOP d'environ 20 000 tonnes.
- La Basco-Béarnaise. Bonnes laitières, faciles à traire, son lait est traditionnellement utilisé pour la transformation fromagère fermière.
- La Manech tête rousse. La plus productive des trois races des Pyrénées Atlantiques.
- La Manech tête noire
- Ces trois dernières races sont les seules autorisées à produire le Fromage AOC Ossau-Iraty.

l'alimentation des brebis. Mais leur recette traditionnelle en garantit le goût et l'onctuosité. Quand Marthe Villalonga produit du lait de brebis bio Lait Plaisirs a lancé un très joli film publicitaire en 2017 qui met en scène la célèbre actrice Marthe Villalonga, qui le temps d'un tournage, est devenu productrice de lait de brebis bio. Cliquez ici pour découvrir le film Lait Plaisirs avec Marthe Villalonga.

Dans la gamme Lait Plaisirs, on trouve également 3 fromages bio au lait de brebis :

- le **Roquefort bio AOP** au lait cru et entier de brebis, Fabriqué en Aveyron dans la plus pure tradition. Il vous séduira par son onctuosité et son goût généreux.
- **Ossau-Iraty bio AOP au lait cru de brebis** : Né au cœur du Pays Basque, au pied du massif d'Iraty, il y a bien longtemps, ce fromage à pâte pressée non cuite est la seule A.O.P.

Fromagère des Pyrénées françaises. La petite production bio Lait Plaisirs, affinée 90 jours minimum, offre en toute saison un

goût typé et légèrement noiseté.

- **Périal de brebis bio** : Ce fromage est fabriqué à partir de lait de brebis collecté dans le Sud-Ouest. L'affinage est réalisé de manière traditionnelle pendant 12 jours minimum. C'est un fromage doux à la texture fondante et onctueuse.

Le saviez-vous ? Le lait cru est non traité thermiquement ce qui laisse la flore et les systèmes enzymatiques très diversifiés prospérer et jouer un rôle complexe durant la transformation et l'affinage, pour développer une variété de goûts très large.

Lait Plaisirs : des produits laitiers bio 100% français La marque Lait Plaisirs propose une large gamme de produits laitiers bio d'exception à retrouver en magasins bio : beurre, crème, fromages et yaourts. Pour chacun de ces produits, elle sélectionne le meilleur des laits d'origine France, de la vache Abondance à la brebis Lacauane en passant par la chèvre Alpine. Pour découvrir les produits Lait Plaisirs, rendez-vous sur le site www.lait-plaisirs.fr et sur la page facebook Lait Plaisirs.

Lait Plaisirs, issus de fabrication artisanale. Cette race locale de brebis est habituée des grands espaces et friande de la flore caussenarde, très variée. Durant la saison hivernale, elles sont nourries de foin produit localement : luzerne, sainfoin, trèfle, et un complément de céréales biologiques : de l'orge et du blé. Tout ce fourrage est conservé sans ensilage, donc sans conservateurs, ni fermentation, parce que ça pourrait changer le goût de leur lait, et que ça le rendrait moins riche. À l'annonce des beaux jours, vers le mois d'avril, les brebis pâturent la journée, et rentrent sagement à la bergerie le soir, pour la traite, qui a lieu deux fois par jour. Elles

mettent bas une fois par an seulement, en respectant leur cycle de reproduction. Découvrez la fabrication des yaourts de brebis bio Lait Plaisirs à la ferme familiale, de la traite à la mise en étuve en passant par le fermentation du lait récolté à la ferme. Les yaourts bio au lait de brebis Lait Plaisirs doivent leur qualité au lait entier non homogénéisé ni standardisé, c'est à dire que leur composition en matières grasses et protéines n'est pas modifiée. Ce lait est transformé peu de temps après la traite. C'est pourquoi ces yaourts n'auront pas la même saveur suivant le moment de l'année où vous les dégusterez, parce que cela dépend de

FILET DE DINDE TARTUFO ESTIVO

Un plat de fêtes

Méthode

Assemblez et mélangez les ingrédients de la garniture aromatique et enrobez-en le filet pur que vous mettrez ensuite au centre de la poche formée par le filet fendu en poche dans sa longueur. Ficelez et cuisez 3h30 à 4h30 à 85°C selon le poids. Cuisez l'épigramme à la vapeur 30'. Cuisez les chicons, l'ail et les échalotes 25 à 30' à la vapeur. Mixez ensuite avec l'huile et la fleur de sel jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse et lisse ; réservez au chaud. Nappez la crème sur le fond des assiettes préchauffées, disposez en haut les légumes et en bas le filet de dinde détaillé en tranches épaisses. Assaisonnez l'épigramme avec la sauce crue, la viande avec l'huile de truffe. Décorez avec les pousses et servez.

Ce qu'on en pense

Pour cette recette, à défaut de truffes d'été séchées, vous pouvez utiliser de la truffe noire en très petite quantité sans quoi son goût prononcé dominerait toute la recette. On peut trouver de l'huile de truffes dans certains magasins bio ou en épicerie fine en veillant bien à ce qu'elle soit réellement parfumée à la truffe et non avec des arômes artificiels !

La viande de dinde est particulièrement intéressante car très protéinée, jusqu'à 35%, ce qui est tout à fait exceptionnel ; je ne connais pas d'autres aliments aussi protéinés à part les légumineuses. Elle est aussi remarquablement maigre : moins de 1,2 % de lipides dont un tiers de polyinsaturés. Voilà donc un aliment festif avec un excellent profil diététique ! Qui, par ailleurs, est très savoureux et nourrissant tout en permettant une grande diversité d'appâts culinaires. Je recommande comme toujours des cuissons douces à la vapeur ou au four ventilé à 85°C de manière à ne pas abîmer les acides gras, ni les protéines, ni les vitamines, minéraux et oligo-éléments dont cette viande est particulièrement bien pourvue. Dans le cas de cette recette, on cuira la viande en une pièce épaisse en disposant la partie la plus tendre au centre ; cette dernière devrait être rosée à la fin de la cuisson. Évitez aussi de piquer la viande durant la cuisson car les trous provoqués ouvrent des portes de sortie pour le jus de viande, ce qui la rend sèche et difficile à cuire juteuse et savoureuse.

• La cuisson

Pour apprécier l'appoint de cuisson sans piquer la viande, il suffit d'appuyer sur la pièce et d'observer la réaction produite :

- La trace du doigt reste enfoncée, c'est cru ;
- La trace du doigt revient en place avec une certaine élasticité, comme une balle de tennis, c'est saignant ;
- La trace du doigt revient en place avec peu d'élasticité, c'est à point ;
- Le doigt ne s'enfonce plus, c'est trop cuit !

N'oublions pas que les sensations organoleptiques ressenties au niveau de la bouche, lorsque nous mâchons les aliments, nous procurent autant de plaisir gastronomique que les goûts eux-mêmes ; le plaisir gastronomique participe entièrement à la qualité de la digestion et de la biodisponibilité des nutriments.

Les ingrédients et matériel



• Matériel :

Cuiseur vapeur • Blender • Four à air pulsé et thermomètre
Couteaux : Chinois, office et trancher

• Ingrédients pour 4 couverts

1 filet de dinde bio de 600 à 700 gr ouvert en poche et farci avec son "filet pur" et la garniture aromatique

• Pour la garniture aromatique de la viande

- 5 gr de lamelles de truffes d'été réhydratées 15' dans un peu d'eau tiède
- Le jus d'un citron et un peu de zeste haché très fin • 2 à 3 feuilles de sauge
- 1 gratte d'ail • Quelques échalotes hachées fin
- Fleur de sel selon le goût • Piment d'Espelette selon le goût

• Pour la vapeur de légumes dressée en épigramme :

- Quelques belles feuilles de chou rouge • 1/2 céleri rave paré et détaillé en lamelles fines
- 1 pomme boskoop en lamelles épaisses • 2 feuilles de laurier très finement ciselées
- 2 petites figues séchées concassées • 20 gr de gingembre haché fin

• Pour la crème de chicon

- 4 chicons moyens • 4 à 6 belles échalotes • 1 gousse d'ail • le jus de trempage des truffes tiédi • Fleur de sel selon le goût • 4 à 8 c. s. d'huile d'olive
- Pas le jus de cuisson trop amer, prévoir un peu d'eau chaude

• Pour la sauce crue

- Fleur de sel selon le goût • 4 à 8 c.s. d'huile d'olive
- Piment d'Espelette selon le goût • Jus de citron et zeste

• Pour le décor

- 1 poignée de pousses de moutarde ou de cressonnette (facultatif)
- 1 filet d'huile de truffe sur la viande

"FLAN" D'HUÎTRES CRUES À L'AVOCAT

La bonne idée

Méthode

Ouvrez les huîtres au-dessus d'un saladier, afin de récupérer leur eau, que vous filtrez. Détachez-les de leur coquille et rincez-les dans leur eau.

Gardez-les au frais dans un bol, couvertes d'un film alimentaire. Mixez grossièrement les ingrédients et ajoutez ensuite l'eau bouillante avec l'agar-agar. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et épaisse. Débarrassez dans des cercles chemisés avec des bandes d'algue nori. Faire prendre au froid. Assemblez et mélangez bien les ingrédients de la vinaigrette. Mélangez les légumes et dressez-les en haut des assiettes. En bas de celles-ci, le flan démoulé. Nappez l'huile de noisettes sur les légumes et la vinaigrette sur le flan ainsi qu'un petit point de moutarde.

Ce qu'on en pense

Pour les huîtres, ma préférence va aux creuses Gillardeau (www.speciales-gillardeau.fr) ou aux irlandaises (HYPERLINK

"<http://www.guide-irlande.com/gastronomie/huîtres-irlandaises/>" www.guide-irlande.com/gastronomie/huîtres-irlandaises/).

L'huître est un produit de la mer particulièrement intéressant d'un point de vue nutritionnel. Relativement pauvre en calories (66 calories pour 100g), elle contient une source importante de protéines. Ses acides gras oméga 3 sont également essentiels pour l'équilibre de l'organisme. L'huître est également riche en minéraux, notamment en zinc, phosphore, cuivre, manganèse et sélénium. Elle contient enfin une source importante de vitamine B12, indispensable au métabolisme humain. Elle est néanmoins assez riche en cholestérol (20mg pour 100g) et doit être consommée avec modération par les personnes sujettes à l'excès de cholestérol.

• La cuisson

Pour apprécier l'appoint de cuisson sans piquer la viande, il suffit d'appuyer sur la pièce et d'observer la réaction produite :

- La trace du doigt reste enfoncée, c'est cru ;
- La trace du doigt revient en place avec une certaine élasticité, comme une balle de tennis, c'est saignant ;
- La trace du doigt revient en place avec peu d'élasticité, c'est à point ;
- Le doigt ne s'enfonce plus, c'est trop cuit !

N'oublions pas que les sensations organoleptiques ressenties au niveau de la bouche, lorsque nous mâchons les aliments, nous procurent autant de plaisir gastronomique que les goûts eux-mêmes ; le plaisir gastronomique participe entièrement à la qualité de la digestion et de la biodisponibilité des nutriments.

Les ingrédients et matériel



● **Matériel** : Vitamix ● Couteaux d'office et chinois ● Rouet à légumes ● Poêlon et taque électrique ● Fouet

● Ingrédients pour 4 couverts

- 2 avocats bien mûrs
- Le jus d'1 citron
- 6 huîtres creuses et leur jus filtré
- Quelques grains de poivre noir

● Pour diluer et gélifier

- 250 ml d'eau de source bouillante
- 1 sachet • 2 gr d'agar-agar à bouillir au moins 1'

● Pour chemiser les moules

2 feuilles de nori toastées (les vertes) et détaillées en bandes de +/- la hauteur des moules



LES EFFETS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ RECONNUS PAR LES SCIENTIFIQUES

L'alimentation bio a des effets bénéfiques sur la santé comparée à l'alimentation conventionnelle, constate un rapport scientifique publié le 27 octobre.



Ces effets sont directs comme un risque réduit d'allergies, d'obésité, de certains cancers, de maladies cardiovasculaires. Ils sont également indirects comme l'absence d'antibiotique en élevage bio qui évite le développement de résistances à

ces médicaments devenus un problème majeur de santé publique. A la demande du Parlement européen, des scientifiques ont réalisé la plus vaste revue des études existantes sur les effets sur la santé d'une alimentation bio. Elle recense les effets positifs des aliments bio et les effets néfastes évités des aliments non bio. Elle a été publiée le 27 octobre dans la revue scientifique *Environmental Health*. Dans ce rapport, les

scientifiques rappellent que les résidus de pesticides dans les aliments constituent la principale source d'exposition de la population. Des analyses montrent qu'une forte consommation de fruits et de légumes est corrélée à la présence de pesticides dans les urines alors que la consommation fréquente de produits biologiques est associée à une concentration plus faible de pesticides urinaires. Le rapport montre également que l'excrétion urinaire des pesticides est nettement réduite après seulement une semaine seulement de consommation d'aliments bio.

L'importance d'une alimentation bio pendant la grossesse et l'enfance. Selon les études, les risques de surpoids et d'obésité sont moindres en consommant bio, ce qui n'est pas seulement dû à une meilleure hygiène de vie des consommateurs de produits bio. Les risques d'eczéma et d'allergies sont également moindres, lorsque la consommation de produits bio a été fréquente ou exclusive pendant la grossesse et l'enfance.

Autre point positif : les expé-

riences animales prouvent que des aliments bio de même composition que des aliments non bio, ont de meilleurs effets sur la croissance et le développement. Des études épidémiologiques humaines vont dans le même sens, constatant " des effets néfastes de certains pesticides sur le développement cognitifs des enfants aux niveaux d'exposition actuels ".

Moins de produits toxiques et plus de bons nutriments

Une seule étude à ce jour s'est intéressée à l'effet d'une alimentation bio sur le cancer. C'est peu. Menée sur un large échantillon -plus de 600 000 personnes- de femmes britanniques d'âge moyen, elle observe " une réduction significative " du risque de lymphome non hodgkinien, un cancer rare. Le lien entre lymphome non hodgkinien et pesticides est officiellement établi en France : un décret de 2015 reconnaît ce type de cancer comme maladie professionnelle liée à l'emploi de certains pesticides. Enfin, la composition des produits « bio » est meilleure.



Les produits laitiers et la viande bio contiennent jusqu'à plus 50% d'acides gras Oméga 3 qui préviennent les maladies cardiovasculaires.

Info +

L'agriculture biologique dans l'UE

Dans les 28 Etats-membres de l'UE, la surface de terres cultivées en bio augmente régulièrement depuis trois décennies pour atteindre 11,2 millions d'hectares en 2015 soit 6,5% des terres agricoles. Entre 2006 et 2015, le marché de la vente au détail biologique a augmenté de 107% dans l'UE à 27,1 milliards d'euros.

L'élevage bio évite la

résistance aux antibiotiques
Pour les scientifiques, un point majeur de la production bio réside dans la stricte limitation des utilisations d'antibiotiques en élevage. L'utilisation préventive et massive des antibiotiques en élevage conventionnel est un facteur clef de l'antibiorésistance, explique le rapport. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 80% des antibiotiques utilisés aux USA sont consommés par les élevages industriels. L'Europe fait un peu mieux avec plus de 50% des antibiotiques quand même. La France, qui a fortement développé l'élevage industriel, détient le record de résistance aux antibiotiques. Le problème est devenu si grave que le directeur général de OMS a déclaré en septembre 2017, à l'occasion de la sortie d'un nouveau rapport sur le sujet : " La résistance antimicrobienne est une urgence de santé mondiale qui va sérieusement compromettre les progrès de la médecine moderne. "

Des bénéfices aussi pour les travailleurs agricoles et les riverains des cultures

Pour les autres bénéfices, le rapport résume : " L'un des principaux avantages de la production d'aliments biologiques est l'utilisation restreinte de pesticides synthétiques, ce qui entraîne de faibles niveaux de résidus dans les aliments et réduit ainsi l'exposition des consommateurs aux pesticides. Il réduit également l'exposition professionnelle des travailleurs agricoles aux pesticides et les expositions à la dérive des populations rurales ". A l'issue de cette revue, les chercheurs concluent que malheureusement, les effets directs et

Des études ont montré que la teneur en composés phénoliques des fruits et légumes bio est plus élevée.

Quant aux céréales bio, elles sont moins contaminées par le cadmium qui appartient à la classe des métaux lourds et provient des engrais chimiques. Le cadmium est toxique, il s'accumule dans les reins et le foie.



développement de bactéries résistantes aux antibiotiques, « qui constitue une menace majeure de santé publique ».

Quelle conclusion tirer de ce vaste état des lieux ?

« Le bio est meilleur pour la santé, à la condition que sa production soit suffisante pour nourrir une population grandissante », assure, en son nom propre, Philippe Grandjean.

Si l'étude publiée dans *Environmental Health* reste prudente et ne dresse pas de bilan aussi définitif, la version envoyée au Parlement européen comportait quelques recommandations, notamment une consommation accrue de produits bio, particulièrement pour les femmes enceintes et les enfants. « Les décideurs devraient soutenir, politiquement et financièrement, l'utilisation de certaines pratiques de l'agriculture biologique et leur introduction dans l'agriculture conventionnelle », juge aussi Axel Mie, professeur assistant à l'université suédoise des sciences agricoles et à l'institut Karolinska de Stockholm, qui a coordonné les travaux. Les chercheurs appellent enfin à accroître la recherche sur les effets du bio sur la santé. « Il y a un accent disproportionné mis sur la production d'une agriculture chimique plus efficace, qui présente un intérêt industriel, et trop peu sur la recherche non chimique, regrette M. Grandjean. L'UE n'exige même pas de tests de neurotoxicité avant l'approbation d'un pesticide, ce que nous devons changer. Nous devons réduire le fardeau des pesticides et nous assurer que les substances approuvées ne peuvent pas endommager les cerveaux de la prochaine génération. »

indirects sur la santé d'une alimentation biologique ou conventionnelle sont insuffisamment documentés. Il est nécessaire de mesurer les effets délétères des pesticides sur la santé en s'appuyant sur des études épidémiologiques, préconisent-ils. Le développement de la consommation bio va favoriser ce type d'étude.

Partout sur la planète, le bio progresse

Il concernait 51 millions d'hectares cultivés dans 179 pays à la fin 2015, essentiellement en Australie et en Europe. Sur le Vieux Continent, cette superficie atteignait 11 millions d'hectares la même année, soit 6,2 % des terres arables (contre 3,6 % dix ans auparavant). En France enfin, ces chiffres s'élevaient à 1,8 million d'hectares au 30 juin (+ 15 % en six mois), et 6,5 % de la surface agricole utile, selon les dernières données de l'Agence Bio. En dépit de ce boom incontestable, les recherches portant sur les effets de ce mode de culture sur la santé restent peu nombreuses. « La plupart des travaux sur les impacts de la consommation ne différencient pas l'agriculture conventionnelle de celle biologique. Nous faisons aussi face à une hétérogénéité des données », explique Emmanuelle Kesse-Guyot, l'une des auteurs de l'étude, épidémiologiste et directrice de recherches à l'Institut national de la recherche agronomique (INRA) dans l'équipe de recherche en

épidémiologie nutritionnelle (Inserm/INRA/CNAM/université Paris-XIII), la seule unité à travailler sur ce sujet en France.

Moins d'allergies et d'obésité

C'est pourquoi le Parlement européen a commandé un rapport scientifique sur la question, qui lui a été remis en décembre 2016. C'est ce texte – qui a ensuite été soumis à une revue à comité de lecture – qui vient d'être publié vendredi dans une version condensée et actualisée. Au total, les chercheurs ont basé leurs travaux sur 280 études internationales « affichant un niveau de preuve suffisant ». Ils observent ainsi que la consommation fréquente ou exclusive de produits bio durant la grossesse et durant l'enfance est associée à une prévalence moindre d'allergies et d'eczéma chez les enfants. Elle entraîne aussi une baisse du risque de pré-éclampsie – une poussée brutale de la pression artérielle lors de la grossesse qui peut entraîner un accouchement prématuré, voire un décès de la mère. Au Royaume-Uni, une étude portant sur 620 000 femmes d'âge moyen, suivies pendant neuf ans, a montré une réduction de 21 % du risque de développer un lymphome non hodgkinien – un cancer du sang rare – chez les participantes qui mangeaient fréquemment ou toujours des produits bio, comparé à celles qui n'en consommaient jamais. En France, le suivi de 62 000 personnes de la

cohorte NutriNet-Santé démontre une baisse de 31 % du risque d'obésité chez les gros consommateurs de bio. « Ces résultats doivent être pris avec précaution dans la mesure où les consommateurs de bio tendent, de manière générale, à avoir une alimentation plus équilibrée, ainsi qu'une hygiène de vie plus saine, prévient Emmanuelle Kesse-Guyot. Nous tenons compte de ces facteurs mais ils ne sont jamais totalement éliminés. »

Valeurs nutritionnelles

Les scientifiques se sont également penchés sur les valeurs nutritionnelles comparées des aliments. Ils concluent que le bio présente des bénéfices « légèrement supérieurs » (davantage d'oméga-3 dans le lait et la viande et de polyphénols dans les fruits et légumes, moins de traces d'un métal toxique, le cadmium, dans les céréales) mais qu'« aucune conclusion ne peut pour l'instant être tirée quant à la santé humaine ». Un avantage est en revanche avéré : l'agriculture biologique limite le



COMMENT DE VENIR VÉGÉTARIEN ET RESTER EN BONNE SANTÉ

10 bonnes résolutions !

En France, 50% de la population déclare vouloir augmenter sa consommation de produits végétaux, mais seulement 5% sont végétarien ou végan.



On peut être végétarien pour des raisons éthiques, religieuses, ou tout simplement car on n'aime pas la viande. Mais attention, comme les omnivores, le végétarien doit faire attention à ce qu'il mange pour rester en bonne santé... Vous voulez devenir végétarien et vous pensez qu'il vous suffit d'ar-

rêter de manger de la viande et du poisson ? Pas si simple. Ce ne sera pas suffisant pour rester en bonne santé. Selon des spécialistes de la nutrition, souvent, si l'on mange moins de quelque chose, on va manger simplement davantage d'autres aliments que l'on mangeait déjà avant.

Des produits bruts pour compenser

Allez, je commence par un En clair, vous allez manger davantage de riz ou de pâtes, mais ce n'est pas du tout bon pour vous. En arrêtant la viande, il faut veiller à augmenter la consomma-

tion d'aliments riches en protéines comme les légumineuses (pois cassés, lentilles, haricots...).

Donc, pour devenir végétarien, il suffirait de manger végétal. Non plus. Les chips, le ketchup, le soda, la pâte à tartiner, c'est végétal, mais pas forcément bon. Donc, pour un régime varié, il est conseillé de manger des produits bruts ou non transformés (fruits, céréales, graines...). Il existe différentes formes de végétarisme. Selon les raisons pour lesquelles on pratique ce mode alimentaire, on consommera ou non des œufs, des produits laitiers, ou du poisson. On parlera alors d'ovo-végétarisme, de lacto-végétarisme, ou de pescovégétarisme (bien que souvent ces derniers ne soient pas réellement considérés comme végétariens). Dans tous les cas, voici 10 conseils très simples qui pourront vous aider à atteindre ou conserver une santé optimale, tout en pratiquant ce régime alimentaire.

N'abusez pas des produits laitiers

En étant végétarien, vous pourriez être tenté de consommer des produits laitiers à chaque repas. En effet, les produits laitiers sont une source importante de protéines animales de bonne qualité, qui peuvent avoir tendance à faire défaut dans un régime végétarien.

Mais en faisant ça, vous vous exposez à un certain nombre de problèmes

Trop de calcium dans l'alimentation

Aussi surprenant que cela puisse paraître, une consommation importante de produits laitiers expose à un risque d'apports trop élevés en calcium. N'oubliez pas que selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les besoins en calcium de l'adulte ne sont que de 520 mg par jour ! La conséquence la plus couramment rencontrée est celle de l'anémie : en effet, le calcium a la capacité de bloquer l'absorption du fer au niveau intestinal. Par conséquent, trop de calcium = pas assez de fer.

Empoisonnement au bisphénol A et aux phtalates

Ces substances sont des perturbateurs endocriniens utilisés dans la fabrication des plastiques, et qui sont accusés d'augmenter notre risque de maladies cardiovasculaires, de surpoids, de diabète, de cancer, et de diminuer notre fertilité. Les autorités sanitaires sont bien informées du problème, c'est pourquoi l'interdiction de l'utilisation du bisphénol A dans tous les contenants alimentaires a été votée pour le 1er janvier 2015. Mais malheureusement, toute la



chaîne alimentaire a été contaminée par ces molécules toxiques, qui ont une affinité particulière pour les graisses, et qu'on retrouve donc en grande quantité... dans le lait, le beurre, la crème et le fromage.

Augmentation du risque de certains cancers

D'après certaines études scientifiques controversées, une consommation supérieure à 2 portions de produits laitiers par jour exposerait à une augmentation du risque de cancer des ovaires chez la femme, et du cancer de la prostate chez l'homme. Ce point de vue est défendu par de nombreux experts indépendants, mais contesté par les industriels et les pouvoirs publics.

Fuyez les antinutriments

Les antinutriments sont présents

dans certains végétaux en quantité plus ou moins importante, et sont une arme de défense des plantes contre les prédateurs. Comme leur nom l'indique, ils agissent en bloquant l'absorption de certains nutriments comme les minéraux. Une consommation trop régulière finit donc par provoquer des carences alimentaires. Les céréales et les légumineuses sont une source importante d'acide phytique, d'inhibiteurs de trypsine et de lectines, trois antinutriments majeurs pour l'homme, qui empêchent particulièrement l'absorption du calcium, du zinc, du fer, des protéines et des calories. De plus, de nombreux chercheurs affirment que les lectines pourraient déclencher des réactions dans notre organisme à l'origine de maladies auto-immunes, comme le diabète de type 1, la polyar-

thrite rhumatoïde, ou des problèmes rénaux.

D'après les chercheurs, le meilleur moyen d'éliminer les antinutriments par le trempage consiste à placer vos légumineuses dans un récipient rempli d'eau bouillante. Ajoutez-y un peu de bicarbonate de sodium alimentaire, et partez vous coucher... Le lendemain matin, vous pouvez cuire vos légumineuses. Avec cette technique, la teneur en lectines est diminuée de plus de 90% !

Par ailleurs, deux autres avantages la rendent quasi incontournable

Le trempage diminue le temps de cuisson par 2 environ ; Il permet de dégrader certains glucides (raffinose, stachyose), responsables des désagréments digestifs (ballonnements, flatu-

lences) qui nous éloignent trop souvent de ces aliments riches en fibres et en minéraux.

Gérez vos apports en protéines

L'inquiétude principale des végétariens est celle de leurs apports en protéines. Mais même si les protéines se trouvent en grandes quantités dans les produits d'origine animale (viandes, poissons, œufs, produits laitiers, etc.), on en trouve également beaucoup dans les céréales (blé, riz, épeautre, avoine, etc.) et les légumineuses (haricots rouges et blancs, lentilles, pois chiches, soja, etc.). Les protéines constituent les briques de construction de notre organisme. La peau, les muscles, les vaisseaux sanguins, le système immunitaire : tous ces éléments sont fabriqués à partir des protéines.



Les protéines sont elles-mêmes constituées de blocs élémentaires, qu'on appelle les « acides aminés ». Ils sont au nombre de 22, et 8 seulement sont dits « essentiels », c'est-à-dire qu'ils sont indispensables à notre survie, et qu'à partir de ces 8 éléments, notre organisme sophistiqué est capable de créer les 14 autres : ce sont donc de ceux-là dont il ne faut absolument pas manquer !

Les 8 acides aminés essentiels sont présents dans toutes les céréales et les légumineuses, ce qui explique pourquoi on peut

être végétarien sans tomber raide mort de dénutrition dans la semaine suivante. En revanche, les quantités d'acides aminés

présents ne sont pas optimums pour le fonctionnement du corps humain : les céréales sont souvent déficitaires en L-lysine, et

les légumineuses souvent déficitaires en L-méthionine, deux acides aminés essentiels.

Toutefois, il existe trois moyens de diminuer significativement la teneur en antinutriments des céréales et des légumineuses, jusqu'à un niveau acceptable : le trempage, la germination et la cuisson.



Ce type de mélange peut se faire au sein d'un même repas, comme c'est le cas dans la tradition culinaire de certains pays (semoule/pois chiches, riz/haricots rouges, riz/lentilles), ou au sein de la même journée (par exemple, du riz au déjeuner et des lentilles au dîner).

Ces associations sont particulièrement importantes pour les sportifs, qui ont des besoins accrus en protéines.

Ceci étant, si vous êtes végétarien, alors vous consommez certainement quotidiennement des œufs, des produits laitiers (voire même du poisson pour les pesco-végétariens), ce qui rend cette question beaucoup moins

préoccupante que dans le cadre d'un régime végétalien (100% végétal).

Faites attention au gluten

Les végétariens ont naturellement tendance à consommer plus de céréales que les omnivores, car il s'agit d'une importante source de protéines. Et qui dit plus de céréales, dit aussi plus de gluten, une protéine qu'on retrouve en abondance dans le blé, l'orge, l'épeautre ou le seigle.

Le gluten est responsable de nombreuses intolérances ou hypersensibilités, qui concerneraient jusqu'à 35% de la population selon certains chercheurs.

De plus, le gluten a la fâcheuse tendance d'augmenter la perméabilité intestinale, et contribuerait ainsi à l'apparition de nombreuses maladies graves, comme la maladie de Crohn, la polyarthrite rhumatoïde, le psoriasis, le diabète de type 1, l'arthrose et bien d'autres.

Choisissez les bonnes graisses

Pour bien fonctionner, notre organisme a besoin des acides gras de deux familles : les oméga-6 et les oméga-3. Mais on sait depuis quelques années que ces deux éléments peuvent à la fois être très bons pour la santé, comme très dangereux,

augmentant ou diminuant nos risques de cancer et de crise cardiaque.

Tout ne serait qu'une question d'équilibre global entre les apports alimentaires en oméga-6 et les apports en oméga-3, le problème étant que globalement, l'alimentation moderne apporte trop d'oméga-6 et pas assez d'oméga-3.

Les oméga-3 se retrouvent principalement dans les huiles de lin, de cameline, de colza ou de noix, ainsi que dans les poissons gras ; tandis que les oméga-6 se retrouvent majoritairement dans les huiles de tournesol, de maïs, de germe de blé, de pépins de raisin ou de carthame, mais aussi de manière cachée dans toutes les céréales.

Ainsi, en supprimant les poissons et en augmentant la consommation de céréales, le risque de déficit en oméga-3 et d'excès en oméga-6 est réel pour les végétariens.

Une méthode simple pour optimiser son apport en protéines consiste donc à mélanger chaque jour des céréales et des légumineuses, pour que l'organisme puisse tirer pleinement parti des acides aminés.



En cas de problème de santé, il est possible d'utiliser un complément alimentaire riche en DHA extrait d'algues, un oméga-3 normalement uniquement présent dans les graisses animales.

Mangez des œufs

Les œufs présentent de nombreux intérêts pour les végétariens. D'une part, leur consommation ne nécessite pas de tuer un animal, et d'autre part, les œufs issus de l'agriculture biologique sont issus de poules en bonne santé. Pour finir, les œufs possèdent de nombreuses vertus pour la santé. En effet, même si une certaine presse prend un malin plaisir à effrayer la population en déconseillant les œufs, ce n'est ni l'avis des chercheurs, ni la réalité. Au contraire même, de nombreuses études ont montré un intérêt tout particulier des œufs : par exemple, pour la bonne santé du cerveau, grâce à leur teneur en lécithine, ou encore grâce à leur concentration élevée en lutéine et en

zéaxanthine, deux pigments antioxydants puissants qui peuvent protéger vos yeux de l'apparition de maladies graves, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ou la cataracte, dont une conséquence possible est la cécité (i.e. perte des facultés visuelles).

Surveillez vos apports en vitamine A

La vitamine A joue des rôles très importants dans l'organisme. Elle régule l'expression de nombreux gènes, permet le bon fonctionnement de la vision en basse lumière, le bon fonctionnement du système immunitaire, et aussi d'avoir une peau saine. On la retrouve exclusivement dans les produits animaux, et la carence est rarissime chez les omnivores dans les pays industrialisés. Dans le cas d'un régime végétarien, la vitamine A peut provenir des laitages ou des jaunes d'œufs. Elle peut aussi être produite dans l'organisme à partir du bêta-carotène, un pig-



ment végétal qui donne sa couleur aux carottes. Mais pour se

faire convenablement, cette conversion nécessite la présence de protéines. Ainsi, il n'est pas rare qu'un végétarien dont les apports en protéines sont faibles, se retrouve à manquer de vitamine A...



Pour les végétariens, les œufs présentent deux autres intérêts majeurs

D'une part, il s'agit d'une source de protéines de qualité exceptionnelle pour le corps humain, parfaitement digérées (lorsque le blanc d'œuf est cuit), et parfaitement utilisées ;
D'autre part, en choisissant des œufs issus de l'agriculture biologique, vous vous assurez du même coup un apport en acides gras oméga-3 à longues chaînes (EPA et DHA), identiques à ceux retrouvés dans le poisson.



Soyez vigilants sur l'absorption du zinc

Un régime alimentaire végétarien est caractérisé par une consommation importante de fruits et légumes, de fibres ou de vitamine B9, ce qui est bénéfique. Mais certains minéraux sont moins bien absorbés dans le cadre d'une alimentation végétale, et c'est particulièrement le cas du zinc, dont les taux sanguins sont plus bas chez les végétariens que chez les omnivores. Le zinc est un oligoélément très important pendant la

croissance, et donc plus particulièrement pour les enfants ou les sportifs. Il est impliqué dans le bon fonctionnement de nos enzymes antioxydantes internes, et il joue un rôle dans le fonctionnement normal du système immunitaire : un déficit en zinc augmente nettement le risque d'infections virales ou bactériennes. Chez l'homme, le zinc est nécessaire à la fabrication de la testostérone, avec tout ce que cela implique... Il est donc important de ne pas en manquer ! Les éléments qui diminuent

l'absorption du zinc sont le calcium, les polyphénols et principalement, l'acide phytique. A l'inverse, les protéines, la vitamine C et l'acide citrique augmentent son absorption. L'acide phytique se trouve en grande quantité dans les légumineuses et les céréales, et ce, d'autant plus qu'il s'agit de céréales non raffinées (i.e. « complètes »). Une fois dans l'intestin, l'acide phytique se lie aux minéraux comme le zinc pour former du phytate de zinc, un complexe insoluble qui ne sera

pas absorbé. Les phytates des céréales complètes peuvent ainsi diminuer l'absorption du zinc de plus de 75%.

La germination consiste tout simplement à laisser pousser des graines de céréales ou de légumineuses dans une petite quantité d'eau, avant de les consommer. Cette opération peut se faire avec ou sans germe. On peut bien entendu faire cuire ses graines germées, et cela permet d'ailleurs d'en augmenter encore la digestibilité.

Pour s'en prémunir, il convient donc d'avoir de bons apports en protéines (voir plus haut), et surtout, de ne pas hésiter à manger quotidiennement des œufs entiers (une fois de plus !).

Attention ! Certaines personnes doivent utiliser la vitamine D sous surveillance médicale stricte : ce sont les personnes atteintes de sarcôïdose, hyperparathyroïdie, tuberculose, lymphomes ou lithiases calciques.

Surveillez votre taux de vitamine D

La vitamine D joue de nombreux rôles dans notre organisme : elle permet l'absorption du calcium et sa fixation au niveau des os, elle pourrait aider à perdre du poids, améliorer l'équilibre, diminuer le risque de dépression et de maladies auto-immunes. Elle régule l'expression des gènes, et pour les chercheurs, avoir un taux suffisant dans le sang diminuerait très significativement le risque d'au moins 15 cancers.

La vitamine D existe dans la nature sous deux formes : la vitamine D3, dont les sources alimentaires sont les graisses animales et en particulier les poissons gras (100 g de saumon apportant jusqu'à 400 UI, soit 200% des AJR en France) ; et la vitamine D2, dont les sources alimentaires sont végétales (levures, champignons, etc.).

D'après les chercheurs, à quan-

tité égale, la vitamine D2 est deux fois moins efficace que la vitamine D3 dans l'organisme, deux fois plus rapidement toxique, et ne semble pas posséder les mêmes effets sur la santé, notamment en ce qui concerne les bénéfices sur la fonction osseuse et musculaire, et surtout en ce qui concerne la prévention des cancers.

Mais la source majeure de vitamine D reste le soleil, qui la produit dans la peau sous l'effet des rayons UV. Une simple exposition au soleil d'été (torse nu), pendant 15 à 20 minutes, suffit à produire jusqu'à 15 000 UI de vitamine D3. Cependant, cette synthèse cutanée n'a lieu que lorsque les rayons qui frappent la peau sont de type UVB, et avec une longueur d'onde située entre 290 et 313 nm. Or, ces conditions ne sont réunies en France qu'entre les mois d'avril et octobre environ. De plus,



cette synthèse est bloquée par l'utilisation des crèmes solaires, par les vêtements ou par la pollution atmosphérique. Tout ceci explique les déficits massifs observés dans la population...

Ainsi, omnivores et végétariens sont tous exposés au même risque de déficit en vitamine D, ce que confirme l'Institut de Veille Sanitaire qui a enregistré un déficit chez plus de 80% des Français. Comme vous l'aurez compris, cette supplémentation devrait se faire avec de la vitamine D3, qui est aujourd'hui

fabriquée à partir de lanoline, un mélange d'esters et d'acides gras présents sur la laine de mouton. A savoir que l'utilisation de la lanoline ne nécessite pas de tuer l'animal ni de le blesser, c'est pourquoi on en retrouve dans beaucoup de cosmétiques, et c'est l'un des rares produits d'origine animale qui soit autorisé par les labels de cosmétiques biologiques. Concernant la supplémentation en vitamine D elle-même, les chercheurs se démarquent de nos autorités de santé : ils recommandent une supplémentation de l'ordre de 4000 UI par jour pour un adulte, de manière à obtenir un taux de vitamine D dans le sang protecteur, entre 30 et 60 ng/mL. Une prise de sang de contrôle de votre taux de vitamine D peut être prescrite par votre médecin.

.....

Il est donc sage de conseiller une exposition modérée au soleil au printemps et en été (une vingtaine de minutes chaque jour en début d'après-midi, sans protection), mais il semble également impératif de se supplémenter en automne et en hiver sous nos latitudes, pour ne pas subir les conséquences visibles (fatigue, système immunitaire fragilisé) et invisibles (risque de cancer, ostéoporose) d'un déficit.





Et la vitamine B12 ?

S'il y a bien un risque de carence dont les végétariens (et les végétaliens) sont bien informés, c'est celui de la vitamine B12. En effet, cette vitamine n'est présente en quantité significative que dans les produits animaux. On en trouve certes aussi dans certains végétaux et dans certaines algues, mais sous forme de traces. L'homme a besoin de très petites quantités de vitamine B12 quotidiennement, de l'ordre de quelques microgrammes, et cette vitamine est largement stockée dans le foie, tant et si bien que l'arrêt de toute absorption de vitamine B12 ne se manifestera par des symptômes de carence qu'au bout de 3 à 10 ans. Le déficit léger en vitamine B12 provoque de l'anémie ; plus tardivement, on peut voir apparaître des troubles psychiatriques : dépression, désorientation, problèmes de mémoire, et enfin des problèmes nerveux (tremblements et fourmillements dans les extrémités,

faiblesses, etc.). Ces symptômes neurologiques peuvent être graves et irréversibles, c'est pourquoi le déficit en vitamine B12 est si préoccupant...

Les végétariens qui consomment des produits laitiers et/ou des œufs (entiers, car la vitamine se trouve dans le jaune) et/ou du poisson, ont très peu de risque de développer une carence. On retrouve aussi de la vitamine B12 dans certains aliments qui sont fortifiés en vitamines (céréales, certains laits végétaux, etc.).

En conclusion

Le régime omnivore moderne est assez déséquilibré : trop de mauvaises graisses, trop de féculents à index glycémiques élevés, pas assez d'oméga-3, pas assez de fruits et légumes... Si l'on n'y prend pas garde, le régime végétarien n'échappe pas à la règle, même s'il ne présente pas les mêmes défauts (il est notamment plus riche en fruits et légumes). Au final donc, quel que soit le type de régime

alimentaire suivi, l'alimentation doit être réfléchie pour qu'elle puisse satisfaire à la fois notre

besoin éthique, notre recherche spirituelle, et notre santé corporelle !



Si vous consommez très peu de produits d'origine animale (ou si vous êtes végétalien), une supplémentation en vitamine B12 est en revanche recommandée.

Médecine douce

N°1 pour
se soigner
au naturel

RHUMES ET GRIPPES

Prenez soin
des sinus

ALLERGIES

La nature
à notre
secours

NUTRITION

Quand le gras
fait du bien !

20 médecines naturelles

pour soigner les
maux du quotidien

AURICULOTHÉRAPIE

La santé passe
par l'oreille !

REMÈDES DE GRAND-MÈRES

Elles avaient raison,
les bonnes méthodes

ASTHME

Des traitements
sans effets
secondaires

SPHÈRE ORL

8 astuces pour
la protéger !

THERMES

«Une voie de
guérison
naturelle

CHOLESTÉROL

Les bons choix
alimentaires

MAGNÉSIMUM

Il a tout bon, on en
prend pas assez !



N° 8 - Trimestriel - Janvier - Mars 2019 - DEL 6 10 C

**Lafont
presse**

c'est positif !

En kiosques ou sur tablettes lafontpresse.fr



On tombe de plaisir dans les p *Pom-pom pido*

Pour célébrer la floraison des pommiers, *Végétarien magazine* a décidé de partir à la découverte de la délicieuse « pomme rose » au délicieux goût acidulé. C'est en Australie en 1973 que John Cripps, un chercheur inspiré, eut la délicieuse idée de croiser naturellement une Golden Delicious avec une Lady Williams. De cette alliance est née la variété Cripps Pink. La pomme *Pink Lady*® correspond à la sélection des meilleures pommes de cette variété.



UNE POMME UNIQUE

- Un sticker en forme de cœur gage de qualité et d'authenticité
- Une coloration inimitable
- Un arrondi particulier
- Un juste équilibre entre sucre et acidité
- Une chair croquante et juteuse
- Une richesse aromatique exceptionnelle avec une grande diversité de parfums : miel, vanille, épices, rose, etc.

Coupe-faim naturel

Les sécrétions digestives abondantes de la pomme ont un effet coupe-faim naturel.

ommes roses ! du !

Avec la peau !

Pour bénéficier pleinement de ses bienfaits, ne la pelez pas. Sa peau renferme quatre à six fois plus de vitamine C que dans la chair.

L'ALLIÉE DE LA FORME ET DU BIEN-ÊTRE

En plus d'être un régal pour les papilles, la pomme *Pink Lady*® est un concentré de vitalité : elle possède des atouts nutritionnels remarquables.

→ DE LA VITAMINE C :

contenant 4% de vitamines et minéraux, une pomme procure ¼ des apports journaliers recommandés en Vitamine C.

- Bonne mine
- Défenses immunitaires renforcées

→ DES ANTIOXYDANTS :

ils limitent le vieillissement des cellules et réduisent la perméabilité des vaisseaux sanguins.

- Peau rajeunie et fraîche
- Réduction du risque de maladies cardiovasculaires

→ DE L'EAU :

- la pomme contient 80% d'eau.
- Hydratation optimale
- Élimination des toxines

→ DES FIBRES :

- la pectine, une des fibres contenue dans la pomme, améliore la qualité de la flore.
- Meilleur confort intestinal
- Diminution du taux de cholestérol

Minceur & pleine d'énergie

La *Pink Lady* contient 10% de sucres lents et une teneur en fructose supérieure à la moyenne. Son apport énergétique est de 54Kcal /100g.

Une version pour les petits

La pomme au sticker en forme de cœur est aujourd'hui proposée aux enfants sous le nom de *PinkKids*®. Ce fruit de petit calibre, adapté à la main des plus jeunes, conserve toutes les qualités organoleptiques de sa grande sœur : une couleur caractéristique, une texture croquante, une exquise finesse, un équilibre sucre/acide idéal avec des arômes de fraises des bois, de vanille, de litchi et de roses. Elle est idéale au petit-déjeuner, en fruit pressé frais, en smoothies ou pour le goûter des petits. ■

Sources, autres recettes & plus d'infos sur : pomme-pinklady.com

Pommes surprises

Garnies d'un mélange gourmand de saison aux notes méditerranéennes, cette recette sera une belle entrée rafraîchissante pour les repas de printemps et d'été !

Pour 4 personnes
Préparation 40 mn
Repos 30 mn



La Pink Lady dans tous ses états !

Ses particularités gustatives

Reconnue pour sa richesse organoleptique, la Pink Lady, est appréciée pour son parfum, ses saveurs, son croquant, sa fermeté. Avec des notes mêlant vanille, pêche, miel, rose, et épices, son équilibre aromatique, entre sucré et acidulé, lui permet d'être associé à tous les types d'ingrédients, chauds comme froids.

Ses atouts nutritionnels

La Pink Lady possède de nombreux atouts nutritionnels : peu calorique (80% d'eau), et particulièrement riche en antioxydants (étude de la Western Australia University 2011), en fibres et en vitamines C.

Son temps de production

La Pink Lady met 7 mois à s'épanouir, d'avril à novembre. Récoltée sur 6 à 8 semaines, elle est la dernière à arriver sur les étals (dans 55 pays dans le monde). Ainsi, elle tire le meilleur des saisons, de la nature, et du savoir-faire des producteurs pour développer pleinement sa richesse organoleptique.

INGRÉDIENTS

- 5 pommes Pink Lady®
- 2 tomates
- ½ de poivron vert
- ¼ de concombre
- ½ d'oignon rouge
- 70 g de feta Grecque
- 50 g d'olives noires à la Grecque
- 30 g de pignons de pin
- 7 feuilles de basilic
- 6 brins de ciboulette
- 1,5 citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Couper des chapeaux d'un centimètre à quatre pommes Pink Lady®. Éviter les pommes à l'aide d'une cuillère Parisienne et les arroser avec un peu de jus de citron. Les placer au réfrigérateur.
- Éépinner les tomates. Peler le poivron. Couper la pomme restante, les tomates, le poivron, le concombre, l'oignon et la feta en petits dés. Arroser la pomme d'un peu de citron.
- Faire mariner le poivron dans 2 cuillères à soupe de jus de citron pendant 10 minutes.
- Découper les olives en deux.
- Faire griller les pignons de pin dans une poêle à sec.
- Ciseler les herbes aromatiques.
- Presser le demi-citron jaune restant. Fouetter le jus de citron avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients avec la sauce. Placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- Garnir les quatre pommes évidées de salade et déguster !

Astuce

Si vous préparez la recette quelques heures à l'avance, vous pouvez conserver les pommes surprises au réfrigérateur jusqu'au service !

Taboulé de quinoa 2 couleurs à la coriandre fraîche

Profitez des jeunes herbes aromatiques du printemps pour parfumer vos salades ! Ici, le taboulé est revisité avec du quinoa, de la coriandre et des pommes, pour changer de l'ordinaire et faire frémir les papilles !

Pour 2 personnes
Préparation 10 mn
Cuisson 15 mn
Repos 1 heure



INGRÉDIENTS

- 1 pomme Pink Lady®
- 1 petit verre de quinoa blanc
- 1 petit verre de quinoa rouge
- 3 verres d'eau
- 1 poignée de coriandre fraîche
- 3 échalotes
- 2 citrons
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre rose (facultatif)

PRÉPARATION

- Mélanger les deux quinoa ensemble et les rincer dans un chinois ou une passoire très fine.
- Verser le quinoa dans une casserole avec l'eau. Porter à ébullition, et laisser bouillir sans couvrir pendant 10 minutes. Une fois que l'eau est évaporée, couper le feu, couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Enlever le couvercle et faire refroidir au moins une heure. Lorsque le quinoa est froid, laver la pomme et éplucher les échalotes.
- Couper la pomme puis les échalotes en petits dés et hacher la coriandre finement. Ajouter le tout au quinoa. Presser les citrons pour récupérer le jus et le mélanger avec l'huile d'olive. Arroser le taboulé avec. Ajouter le sel et le poivre rose fraîchement concassé. Mélanger et servir.

Astuce

N'hésitez pas à adapter la recette en fonction de ce que vous avez dans votre placard. Ainsi, le citron peut être remplacé par du vinaigre de vin, les échalotes par de simples oignons et vous pouvez utiliser seulement du quinoa blanc si vous n'avez pas de rouge sous la main.

Tarte rustique aux Pink Lady, grenade et crème chantilly à la rose

Pour 4 personnes
Préparation 40 mn
Cuisson 30 mn
Repos 1 h 30

© Delphine Constantin pour Pink Lady



INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 250 g de farine tamisée
- 50 g de poudre d'amande
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- 80 g de sucre cassonade
- 100 g de beurre doux ramolli
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 4 pommes Pink Lady®
- 30 g de beurre doux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 jaune d'œuf
- 1 grenade
- 1 petite poignée d'amandes effilées
- 100 ml de crème liquide entière ou de crème de coco
- 100 g de sucre glace
- Les graines d'une gousse de vanille
- 2 cuill. à soupe d'eau de rose

PRÉPARATION

- Versez la farine tamisée et la poudre d'amandes dans un récipient. Ajoutez le beurre ramolli coupé en morceaux et le sel. Sablez du bout des doigts. Faites un creux au centre du mélange et ajoutez le sucre cassonade et les œufs. Mélangez l'ensemble des ingrédients jusqu'à la formation d'une boule compacte. Écrasez-la avec la paume de votre main, reformez une boule, enveloppez-la dans du papier film et réservez au moins 1 heure au réfrigérateur.
- Sortez la pâte 30 minutes avant de la travailler de nouveau.
- Épluchez les pommes et retirez les trognons. Découpez-les en tranches épaisses. Faites chauffer le beurre doux et le sucre vanillé dans une poêle. Faites revenir les quartiers de pommes jusqu'à ce qu'ils caramélisent légèrement. Laissez reposer.
- Préchauffez votre four à 180°C. Abaissez la pâte sur un plan de travail fariné et déposez-la sur une

- feuille de papier sulfurisé. Ajoutez les quartiers de pommes caramélisées au centre en laissant 3 cm au bord. Repliez les bords libres vers la garniture.
- Badigeonnez-les avec le jaune d'œuf puis parsemez le tout d'amandes effilées. Enfournez pour 40 minutes de cuisson.
- Réalisez la crème chantilly : Versez la crème liquide, bien froide et commencez à battre. Lorsque la crème commence à mousser, ajoutez le sucre glace, les graines de vanille et l'eau de rose. Battez de nouveau jusqu'à ce que la crème s'épaississe et forme un bec d'oiseau au bout du fouet. Placez au frais.
- Découpez la grenade en 4 et récupérez les graines. Lorsque la tarte est cuite, sortez-la du four et laissez-la refroidir à température ambiante. Au moment de servir, ajoutez une belle quenelle de crème chantilly et parsemez le tout de grenade.

Cheesecake aux Pink Lady et caramel au beurre salé

Pour 4 personnes
Préparation 30 mn
Cuisson 35 mn
Repos 12 heures



INGRÉDIENTS

Pour le cheesecake :

- 2 pommes Pink Lady®
- 180 g de spéculoos
- 80 g de beurre doux
- 6 petits suisses
- 180 g de fromage à tartiner bio au choix
- 80 ml de crème liquide entière ou de crème de coco
- 75 g de sucre en poudre
- 1 cuill. à soupe de farine
- 1 cuill. à café de concentré de vanille
- 2 œufs

Pour la garniture :

- 2 pommes Pink Lady®
- 180 g de sucre en poudre
- 200 ml de crème liquide entière ou de crème de coco
- 40 g de beurre salé
- 1 poignée de noisettes

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 160°C.
- Brisez les spéculoos en poudre dans un récipient. Faites fondre le beurre et ajoutez-le aux biscuits. Mélangez du bout des doigts, puis tassez la préparation au fond de 4 petits moules à manquer. Réservez.

Base du cheesecake :

- Épluchez et râpez finement les Pink Lady®.
- Versez dans un récipient avec le sucre en poudre, l'extrait de vanille et la farine. Mélangez puis ajoutez le fromage à tartiner. Ajouter les petits suisses et la crème liquide. Incorporez les œufs un à un et mélangez à l'aide d'une spatule en bois, jusqu'à obtention d'une crème homogène. Répartissez la préparation dans les 4 moules et enfournez pendant 25 mn. Après 10 mn, baissez la température à 140°C.
- Laissez les cheesecakes refroidir, puis placez-les 12 heures au réfrigérateur. Avant de servir, concassez grossièrement les noisettes et faites-les torréfier

à la poêle jusqu'à ce qu'elles prennent une belle couleur dorée. Laissez refroidir.

Préparation du caramel au beurre salé :

- Versez le sucre en poudre dans une casserole, chauffez à feu doux jusqu'à ce que le sucre commence à caraméliser. Versez la crème liquide dans une seconde casserole et portez à ébullition. Lorsque le sucre a fondu, versez la crème chaude dessus et mélangez délicatement avec une spatule en bois.
- Ajoutez au mélange le beurre salé coupé en morceaux et continuez de mélanger. Lorsque la préparation est homogène, coupez le feu et laissez reposer quelques minutes.
- Découpez de belles tranches fines de Pink Lady® et disposez-les joliment sur la surface des gâteaux. Versez un généreux filet de caramel au beurre salé et décorez en parsemant les noisettes concassées et torréfiées.

Sablés aux amandes et pommes rôties à la vanille de Madagascar

Pour 4 personnes
Préparation 105 mn
Cuisson 75 mn



© Delphine Constantini pour Pink Lady®

INGRÉDIENTS

Pour les pommes rôties

- 2 pommes Pink Lady®
- 1 demi-citron
- 2 c. à soupe de rhum ambré
- 1 gousse de vanille de Madagascar

Pour le biscuit

- 65 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 demi jaune d'œuf
- 15 g de poudre d'amandes
- 40 g de beurre pomade
- 20 g de sucre glace
- 1 quart de c. à café de levure

Pour les chips de pomme

- 1 pomme Pink Lady®

Pour la Chantilly au citron vert

- 1 demi-citron vert
- 25 g de sucre
- 150 ml de crème fleurette à 35% ou de crème de coco

PRÉPARATION

Pour les pommes rôties

- Préchauffer le four à 220 °C.
- Retirer le cœur de 2 pommes avec un vide-pomme tout en conservant la queue. Ôter la base des pommes en les tranchant au premier tiers. Placer les pommes dans un plat allant au four. Presser le citron et arroser les pommes.
- Fendre 1 gousse de vanille et récupérer les grains. Faire fondre le miel, puis ajouter le beurre et les grains de vanille.
- Hors du feu, ajouter le rhum.
- Verser le sirop sur les pommes et enfourner pendant 1h. Déposer une feuille de papier cuisson sur les pommes pour éviter qu'elles ne brûlent. Arroser régulièrement les pommes de sirop pendant la cuisson. Après une heure de cuisson, retirer le papier et poursuivre la cuisson 15 minutes supplémentaires. Sortir du four, arroser de sirop et laisser refroidir.

Pour le biscuit

- Préchauffer le four à 190 °C.
- Couper la ½ gousse de vanille restante et récupérer les grains avec la pointe d'un couteau.
- Fouetter le beurre, le sucre glace et la vanille avec un fouet électrique jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajouter le jaune d'œuf. Mélanger.
- Mélanger la farine, la levure, la poudre d'amande et le sel dans un autre récipient. Incorporer le mélange précédent à

la crème au beurre. Ne pas trop travailler. Faire une boule, la recouvrir de film étirable et la placer au réfrigérateur pendant 30 minutes environ.

- Étaler la pâte sur une épaisseur de 0,5 cm. Découper 2 cercles avec des emporte-pièces de 8 cm de diamètre.
- Faire cuire les biscuits au four pendant 15 à 20 minutes dans les cercles jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir.

Pour les chips de pomme

- Préchauffer le four à 120 °C.
- Retirer le cœur de la pomme à l'aide d'un vide-pomme.
- Couper - à la mandoline - des tranches de pomme (dans le sens horizontal) de 2 mm d'épaisseur. Répartir les tranches de pomme sur une grille recouverte de papier cuisson
- Enfouir pendant 1h30 en retournant les tranches à mi-cuisson. Ouvrir la porte de temps à autre pour laisser la vapeur s'échapper. Laisser refroidir les chips de pomme.

Pour la Chantilly au citron vert

- Zester le citron vert. Monter la crème très froide, avec le sucre avec un fouet électrique. Réserver au réfrigérateur

Pour le montage

- Placer un sablé dans chaque assiette et y déposer une pomme. Décorer d'une chips de pomme. Servir accompagné, d'une cuillère de crème fraîche ou de coco au citron vert.

Pain d'épice façon pain perdu, Pink Lady crue et caramélisée, crème au mascarpone vanillé

Pour 6 personnes
Préparation 10 mn
Cuisson 10 mn

INGRÉDIENTS

- 2 pommes Pink Lady®
- 12 petites tranches de pain d'épices
- 3 œufs
- 400 ml de lait
- 50 g de sucre en poudre
- 200 g de mascarpone
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 gousse de vanille
- 2 cuill. à soupe de miel de fleur
- 30 g de beurre doux
- 2 pincées de cannelle en poudre

PRÉPARATION

- Épluchez la première pomme, retirez son trognon et découpez le fruit en tranches, dans la largeur. Déposez le beurre, la cannelle et le miel dans une poêle et caramélisez les tranches pendant environ 10 minutes.
- Cassez les œufs dans un large récipient, ajoutez le lait et le sucre en poudre puis battez le tout. Faites chauffer une noix de beurre dans une seconde poêle, trempez rapidement les tranches de pain d'épices dans la préparation à l'œuf, puis

faites-les cuire 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.

- Découpez la seconde pomme en bâtonnets fins et réservez.
- Versez le mascarpone et le sucre vanillé dans un petit bol, puis grattez les graines de gousses de vanille dans la préparation. Mélangez bien l'ensemble.
- Déposez deux tranches de pain d'épices dans une assiette, ajoutez un morceau de pomme cuite, une belle quenelle de crème vanillée au mascarpone et déposez-y quelques bâtonnets de pomme fraîche. Servez aussitôt.

Energy balls aux pommes

Pour 2 à 4 personnes
Préparation 30 mn
Cuisson 30 mn

INGRÉDIENTS

- 2 pommes Pink Lady®
- 1 demi-citron
- 1 pincée de sel
- 125 g de cranberries
- 1 demi-c. à café de poudre de vanille
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 c. à café de cardamome
- 50 g de noix de cajou
- 2 c. à soupe de purée d'amande
- 125 g de dattes

PRÉPARATION

- Laisser tremper les noix de cajou pendant 1 heure.
- Dans une poêle, faire torréfier la poudre d'amande.
- Râper les pommes Pink Lady® avec la peau, les citronner légèrement puis les laisser égoutter dans une passoire pendant 30 minutes. Presser avec le dos d'une cuillère.
- Mixer les noix de cajou préalablement égouttées. Ajouter la poudre d'amande torréfiée, les dattes dénoyautées, les cranberries, la purée d'amande, la vanille, la cardamome et la pincée de sel.

- Dans un saladier verser la préparation et incorporer les pommes Pink Lady® jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Façonner de jolies balls entre les paumes de vos mains et les décorer à votre guise.
- Les disposer sur un plat et laisser reposer au frais 30 min avant de déguster. Conserver les energy balls au réfrigérateur dans une boîte hermétique pendant une semaine. Pensez à les sortir 20 min avant de les déguster afin qu'elles ne soient trop fermes. ■

Ça germe dans nos têtes !



Et si vous passiez, pour votre santé et votre tonus, aux graines germées ?
Voici des aliments vivants, naturels, énergétiques et « biogéniques »,
car ces petits grains gorgés de vie précieuse n'ont subi aucune manipulation !



Les graines germées sont en effet des condensés de vie et des complexes vitaminés naturels que l'on fait germer à des fins d'alimentation ou de boisson. Leur popularité vient du fait qu'avec peu de technique et un faible investissement, un particulier peut produire ses propres graines pour sa propre consommation.

Des vertus bien réelles

Depuis la nuit des temps, les différentes civilisations ont eu tôt fait de reconnaître les vertus des graines germées. Et si nos plus lointains ancêtres les avaient déjà adoptées, c'est avant tout que les graines germées sont de ces rares aliments qui parviennent dans nos assiettes avec un potentiel vital non altéré. L'autre avantage indéniable des graines germées réside dans la facilité de leurs cultures. C'est donc un moyen simple et économique de s'alimenter. De plus, c'est une nourriture de grande qualité nutritionnelle.

Les bienfaits de la germination

La germination agit comme une prédigestion des protéines en économisant une dépense d'énergie de digestion importante au corps. Elle met en route d'intenses réactions biochimiques et enzymatiques qui donnent aux graines germées et aux jeunes pousses d'extraordinaires propriétés diététiques. Les teneurs en vitamines (notamment A, B2, B3, B12, C, D, E, K) sont multipliées : neuf fois plus de vitamine A dans le blé après une semaine de germination. Protéines, glucides et lipides subissent une prédigestion qui augmente nettement les quantités de minéraux et d'acides aminés essentiels assimilables. Voici donc un concentré de vitalité qu'il faut absorber cru. D'où l'intérêt d'utiliser les graines germées comme un condiment, en les ajoutant dans les salades et sur les plats de crudités, dans les céréales du petit déjeuner, ou encore sur des plats chauds juste avant de les servir.

Des aliments biogéniques

Les graines germées font partie des aliments biogéniques (régénérateurs de vie), car ces petits grains gorgés de vie précieuse n'ont subi aucune manipulation et l'association de chaleur et d'humidité peut les faire germer. Extrêmement nutritives et digestes, elles sont un concentré de nutriments essentiels et donc une formidable source de minéraux, riches

Porridge de millet et sa faisselle au miel de Châtaignier

Pour 4 personnes
Préparation 15 mn
Cuisson 30 mn
Recette de la boutique
Mangermoi.com



INGRÉDIENTS

- 300 g de faisselle fraîche
- 150 g de millet
- 0,5 L de lait d'amande
- 150g de miel de Châtaignier

Graines germées :

- 60 g de lentille
- 60 g d'épeautre
- 60 g de blé
- 60 g d'avoine.

PRÉPARATION

- Réaliser le porridge. Faire chauffer le lait d'amande dans une casserole à feu doux. Ajouter ensuite le millet et cuire la préparation en remuant jusqu'à ce qu'elle soit fondante.
- Ajouter le miel de Châtaignier afin de sucrer le porridge. Laisser refroidir et incorporer les graines germées.
- Dresser le porridge au millet dans une assiette creuse ou dans une verrine. Déposer une petite quantité de faisselle au centre du Porridge et décorer de graines germées ainsi que d'un cordon de miel.

en vitamines, oligo-éléments, acides aminés, enzymes, acides gras et protéines sous forme plus assimilable que les versions non germées, de celluloses tendres, précieuses pour la flore intestinale. Elles sont reconnues également pour leur richesse en fibres et pour leur rôle antioxydant et alcalinisant. Ce sont donc des aliments facilement assimilables, très énergétiques plus concentrés en nutriments et en enzymes que les légumes.

Quelles graines choisir ?

Tout d'abord, il faut choisir des graines de bonne qualité, qui n'ont subi aucun traitement chimique tant pendant la culture qu'après la récolte et, pour ne pas se tromper, mieux

vaut utiliser des graines provenant de l'agriculture biologique. Il est aussi important qu'elles aient été bien stockées et qu'elles ne soient pas trop anciennes (2 ans maximum).

ATTENTION !

Avec un apport naturel en vitamines, les graines germées subissent des transformations qui les rendent plus digestes. Cependant, une alimentation uniquement constituée de germes ne peut être suffisante, elle doit être complétée d'un apport soit de vitamines, soit d'autres types d'aliments, afin d'éviter des carences.

De nombreuses variétés se prêtent à la consommation. Notamment : **les légumineuses** (azukis un petit haricot rouge, haricots sauf les verts-, fenugrec, alfalfa ou luzerne, lentilles, petits pois, pois chiches, soja, trèfle), **les céréales** (avoine, blé, épeautre, maïs, millet, orge, riz, sarrasin, seigle, kamut®, quinoa), **les oléagineux** (sésame, tournesol), **les ombellifères** (carotte, céleri branche, céleri rave, fenouil), **les mucilagineux** (cresson, lin), **les crucifères** (moutarde, radis, navet, différents choux).

Si vous les faites pousser chez vous, veillez à les laver avant la germination, et à rincer les pousses avant de les consommer.

Votre culture à domicile

Pour faire germer vos graines chez vous, à la maison, il est possible d'utiliser au choix :

→ **Un bocal en verre** fermé par de la gaze ou de la toile moustiquaire : il faut rincer matin et soir ;

→ **Un germoir à plateaux** : il faut bien étaler les graines sur les plateaux. Si tous les plateaux ne sont pas utilisés, il faut commencer par le bas. Il faut également rincer matin et soir en déversant un verre d'eau sur le couvercle. Dans une atmosphère très sèche, il est utile d'apporter un supplément d'eau à chaque plateau avec l'humidificateur ou de rincer plus souvent. Le réservoir doit être vidé régulièrement.

→ **Un coussin de ouate** placé dans un petit récipient plat ou dans une soucoupe. Il faut étaler les graines sur la ouate humide. Il faut humidifier la couche, ou bien vaporiser les graines avec un brumisateur.

→ **Une assiette** : la méthode la plus simple qui convient parfaitement pour les céréales, il suffit d'humidifier matin et soir les graines.

→ **Un petit sac en tissu (gaze ou tissu fin)** : il est possible de le coudre soi-même et on obtient alors un jardin portatif, qui peut s'accrocher au sac à dos. Pour humidifier, il suffit de tremper le sac. Il existe aujourd'hui des sacs à germer ayant un tissu adéquat de qualité bio.

→ **Un germoir automatique** qui arrose et ventile les graines automatiquement, de façon régulière.

La méthode de trempage

Au début, il est conseillé de faire germer de petites quantités de graines (1 à 2 cuillères à soupe) afin de vous familiariser avec le procédé.

→ Faire tremper les graines dans le bocal ou le germoir en les recouvrant d'une eau de source de préférence très peu minéralisée.

→ Les laisser tremper de 1 à 5 heures pour les petites graines (lin, cresson, luzerne, sésame) et de 8 à 12 heures (une nuit) pour les autres.



→ Poser sur le bocal le morceau de tulle ou de moustiquaire que vous fixez avec l'élastique.

→ Après le temps de trempage, retourner le bocal pour vider l'eau et ensuite mettre le bocal sous le robinet, laisser couler l'eau tout en secouant le bocal pour assurer le rinçage de toutes les graines. Retourner à nouveau le bocal et posez-le sur un support (genre séchoir à vaisselle ou tout autre support de votre réalisation, en bois de préférence mais attention à ne pas utiliser du bois traité).

→ Pour les germoirs achetés dans le commerce, suivez le mode d'emploi joint à l'appareil car l'utilisation est différente selon qu'il est en terre ou en plastique.

→ Rincer les graines 1 à 2 fois par jour, selon la température ambiante : 2 fois par exemple en été lorsque la température est supérieure à 22°C. Toujours bien retourner le bocal car il ne doit pas rester d'eau dans le récipient, les graines doivent simplement rester humide.

Pour les déguster, retenez que toutes les graines peuvent s'utiliser de façon très simple : natures, en prenant soin de bien

les mâcher, dans les salades, dans les préparations avec des légumes, en sandwich, dans les potages, sur des verrines, etc. Bon appétit ! ■ I.N.

Veg' +

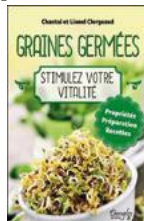


STIMULEZ VOTRE VITALITÉ !

Chantal et Lionel Clergeaud nous

expliquent dans cet ouvrage quelles sont les qualités bénéfiques des graines germées et en quoi elles constituent des apports riches pour notre corps (protéines, lipides, glucides, vitamines et sels minéraux). Les graines germées, céréales (avoine, blé, maïs), légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches) mais aussi les jeunes pousses (ails, lentilles, oignons) sont présentées dans leur diversité pour offrir au lecteur les moyens d'un choix éclairé.

« Graines germées - Stimulez votre vitalité » de Chantal Clergeaud & Lionel Clergeaud, Dangles, 96 pages, 10 €. ■



NATUROPATHIE

Notre bien-être de la nature



La médecine naturelle répond au besoin de chacun d'entre nous de trouver un remède rapide et sain parmi les pratiques alternatives non conventionnelles. Et si on se tournait au quotidien vers la naturopathie ?



vient

Pour plus de 150 pathologies courantes, allant de l'abcès au zona, sans oublier le stress et le manque de sommeil et d'autres petits bobos du quotidien, il existe une solution naturelle. Mais attention, même les médecines douces peuvent comporter des contre-indications, c'est pourquoi il faut être très vigilant avec l'automédication, et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin traitant ou pharmacien.

UNE PHILOSOPHIE & UNE HYGIÈNE DE VIE

Sous le terme de « naturopathie » on désigne une philosophie de vie qui se base sur l'adoption d'une hygiène de vie permettant à chacun d'entre nous de vivre en bonne santé. Comme son nom l'indique, elle suit le chemin (*path* en anglais) de la nature.

Des arguments naturels de poids

Parmi les arguments utilisés par les adeptes de la naturopathie pour en faire la promotion, on relève fréquemment :

→ Le recours à la Nature, la référence au naturel

Le fait qu'une substance est naturelle serait un gage de qualité, mais nous savons tous que c'est faux. C'est ce manque de nuances à propos des produits d'origine naturelle qui induit parfois de graves conséquences. Il faut user de sa raison pour différencier « médicament naturel » de « toxine naturelle » ; l'un étant bon pour la santé, l'autre pas. En revanche, il est maintenant clairement admis que le 100% biologique a du bon, puisqu'il nous évite tout un lot de pesticides et de substances chimiques.

→ La référence à la tradition

Il s'agit principalement des traditions asiatiques (chinoise, indienne) liées aux philosophies et aux cultures de ces pays. Certains utilisent le terme « médecine occidentale » pour désigner la médecine conventionnelle, alors que celle-ci a diverses origines (notamment égyptienne et arabe) et pas uniquement occidentale, et par ailleurs, les Japonais et les dignitaires chinois ont largement recours à la « médecine occidentale ».

→ La philosophie du « sur-mesure »

L'un des meilleurs arguments en faveur des médecines douces est qu'elles sont utilisées différemment sur chaque personne et qu'elles permettent des soins sur-mesure adaptés à chaque cas.

Les raisons d'un tel engouement

L'une des principales raisons du succès des MAC et notamment de la naturopathie, c'est la déshumanisation de la médecine moderne. Pour la plupart des patients, la médecine « scientifique » n'a pas perdu son efficacité, mais son humanité. C'est donc celle-ci que beaucoup de patients recherchent dans les médecines douces qui se disent holistiques - globales - et s'adressent tant au corps qu'à l'esprit.



→ Des médecines « de prévention »

De très nombreux médecins s'accordent à dire aujourd'hui que le recours aux médecines douces est souhaitable en prévention, afin d'éviter de nombreux maux du quotidien. D'autres reconnaissent également qu'elles sont très utiles en complément de la médecine traditionnelle, notamment pour leurs effets bénéfiques sur la psychologie du patient.

Un succès croissant

Aujourd'hui, la France compte plus de 300 « MAC », c'est-à-dire des « médecines alternatives et complémentaires », qui regroupent aussi bien la naturopathie, l'homéopathie, l'ostéopathie et la phytothérapie que les médecines traditionnelles comme la chinoise ou l'ayurvédique, d'origine indienne, les thérapies dites « énergétiques », dont l'acupuncture et le shiatsu, ou encore celles qui s'adressent à l'esprit, telles que l'hypnose et l'EMDR.

Les MAC séduisent de plus en plus les Français. On se fait hypnotiser pour arrêter de fumer, on court chez l'ostéopathe - 15 millions de consultations par an - pour chasser le mal de dos, on avale des granules homéopathiques contre le rhume, on pratique le tai-chi pour garder la forme. En 2017, 47% des Français ont déclaré avoir eu recours aux médecines naturelles au moins une fois dans l'année. Les femmes davantage que les hommes : 55 % contre 38 %.

Naturopathie : une démarche holistique

En naturopathie, on ne soigne pas seulement le (les) symptôme(s) de la maladie, on se penche également sur l'être humain dans son

2 méthodes complémentaires

→ LA PHYTOTHÉRAPIE

La phytothérapie, c'est l'art de se soigner par les plantes. La phytothérapie, c'est aussi la médecine originelle. Déjà, 4000 ans avant Jésus Christ, les Mésopotamiens se soignaient par les plantes. Plus tard, les médecins grecs, avec à leur tête Hippocrate, commencèrent à recenser les bienfaits de quelques 250 plantes. Aujourd'hui, parce que l'homme est de plus en plus attiré par un mode de vie plus naturel et parce qu'il est las des remèdes chimiques souvent plus nocifs que bienfaisants, la phytothérapie connaît un remarquable retour en force. Elle représente une alternative douce et naturelle devenant presque indispensable aux organismes pollués et fatigués des hommes et des femmes de ce début de millénaire.

→ L'AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie est une pratique complémentaire de la phytothérapie, fondée sur des Huiles Essentielles, des huiles végétales concentrées, destinées à rééquilibrer physiquement et psychiquement l'individu. Ces Huiles Essentielles sont extraites de diverses plantes, des plus communes (Persil) aux plus exotiques et aux plus rares. Plus de 150 d'entre elles ont été isolées et offrent, chacune, un parfum et des propriétés thérapeutiques différentes. Ceci explique la multiplicité et la grande variabilité des H.E. Jouent encore les techniques de cueillette, de conservation, le choix des végétaux qui doivent être obligatoirement bio ou 100% naturels.

LE FAMEUX « PHV »

Le programme d'hygiène vital (PHV) contient les conseils pratiques pour mettre en place de meilleures habitudes de vie et mener à bien la cure proposée. Il est indispensable que vous compreniez le bien-fondé d'une telle démarche, car vous allez devenir le véritable acteur de votre santé.

Le PHV s'appuie sur des moyens exclusivement naturels :

- Alimentation
- Exercice physique
- Techniques complémentaires naturelles
- Plantes
- Compléments alimentaires...

intégralité. Le naturopathe cherchera plus en profondeur le pourquoi du symptôme. De plus, il fournira à son client les outils nécessaires afin d'améliorer ou conserver sa santé. Le but du naturopathe est d'enseigner, d'encourager, de stimuler et de fortifier son client afin qu'il soit en mesure de se responsabiliser face à sa propre santé. Le naturopathe travaille aussi bien sur le physique que sur le mental de la personne. En fait, il aide à trouver ou retrouver un équilibre difficile à établir dans la société moderne. Il agira plutôt à titre préventif que curatif, en amont de la maladie, pour permettre à l'homme de garder un bon équilibre vital.

Une consultation « essentielle »

Le naturopathe consulte principalement sur « rendez-vous ». La première séance dure entre 1 et 2 heures, coûte entre 60 et 100 euros, et se déroule en trois parties :

> **Un questionnaire approfondi**, sous forme d'un dialogue, pour d'une part identifier vos attentes et d'autre part en savoir plus sur votre histoire, antécédents familiaux et personnels, traitements en cours (sur lequel le praticien n'intervient absolument pas), mode de vie sur tous les plans : alimentation, profession, exercice physique, émotionnel, environnemental, etc.

> **Un bilan vital ou naturopathique**, pour déterminer l'énergie vitale du patient et qui comprend des « méthodes réflexogènes » (examen d'iris, prise de pouls, bilan énergétique, etc.) ainsi qu'un interrogatoire et un examen physique si besoin.

> **Le programme d'hygiène vital (PHV)**, constitué de conseils naturopathiques personnalisés et dédiés pour une prise en charge globale des différents plans de la santé (alimentation, activités physiques, gestion psycho-émotionnel...) et pourra être complété selon le cas par des compléments nutritionnels ou des biothérapies.

Ecoute & bienveillance

Un bon naturopathe manifeste toujours une grande écoute, de la compréhension et de la bienveillance, tout en restant respectueux des traitements médicaux en cours. C'est un « pédagogue » capable de

vous expliquer le pourquoi et le comment de votre « constitution », de vos « fonctions vitales », de votre « degré métabolique » (assimilation/élimination), de vos surcharges et/ou de vos carences, etc. Il est bien entendu tenu au « secret professionnel », de sorte que les informations communiquées ne pourront jamais être divulguées à des tiers.

Mieux vaut prévenir que guérir

Le naturopathe pense qu'il vaut mieux vivre sainement en suivant

certaines règles adaptées aux besoins propres de chacun, plutôt que d'avoir recours à des traitements médicamenteux. C'est pour cette raison que l'on compare souvent le naturopathe à un éducateur de santé. Il est en effet en mesure de conseiller et de corriger certains comportements qui épuisent notre énergie. Et lorsque l'on est malade, le naturopathe saura donner les conseils nous permettant de retrouver la forme, à condition de posséder une force vitale suffisante pour que le processus d'autogénération se remette en route. Bref, nous sommes tous des acteurs de notre propre santé. Le naturopathe est juste là pour nous guider et nous accompagner dans cette voie de bien-être et de sérénité au quotidien. ■ J.B.



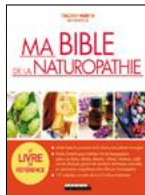
A lire



VOTRE « BIBLE » !

La naturopathie ne se contente pas de soigner quand la pathologie se fait sentir. Elle agit sur le capital santé pour le protéger, le renforcer et le faire durer. Ses armes ? Une alimentation raisonnée, des techniques de relaxation, des plantes aux vertus reconnues, le massage, le yoga, la sophrologie, la méditation, la science des huiles essentielles, l'iridologie ou encore le magnétisme. Basée sur le principe que le corps humain a une capacité innée à l'autogénération, elle s'adresse à tous, enfants, adolescents, adultes, personnes âgées.

« Ma bible de la naturopathie » de Thierry Morfin , Leduc S., 456 p., 23 €.



MAIS AUSSI

« Se soigner toute l'année au naturel » par Jean-Christophe Charrié et Marie-Laure de Clermont-Tonnerre, Editions Prat, 307 pages, 19 €.

« Naturopathie : Le guide complet au quotidien » de Marine Le Gouvello, Rustica, 195 p., 19,95 €. ■



**VITAMINES, MINÉRAUX,
OLIGO-ÉLÉMENTS, PROTÉINES...**

Comment éviter les carences ?



Les Français sont de plus en plus nombreux à opter pour un régime végétarien ou vegan pour des raisons éthiques et environnementales. C'est bon pour la santé, à condition d'éviter les carences notamment en vitamines.

Il y aurait environ 10% de végétariens en France. Un chiffre qui a considérablement augmenté du fait des scandales alimentaires et d'une volonté de vivre plus en respect de la planète et de tous les organismes vivants. Le végétalisme exclut normalement la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers.

Compenser les manques

Ce mode alimentaire présente un risque élevé de carences sur le plan des éléments nutritifs essentiels tels que les protéines mais aussi le calcium, le fer, les vitamines B2 et B12. Il est cependant facile d'éviter ces carences par une supplémentation vitaminique et l'apport de protéines végétales.

Des formes variées

Les végétariens stricts ne consomment donc que des végétaux, des céréales et des fruits, ce qui revient au régime végétalien. Parmi eux, il y a aussi les granivores qui ne consomment que des aliments à base de graines (céréales) et les frugivores qui ne consomment que des fruits. Quant aux crudivores, ils ne mangent que végétaux « crus ». Toutes ces variantes ne répondent pas à une alimentation équilibrée et exposent à des carences en acides aminés indispensables, en fer, en calcium et en certaines vitamines.

Des bienfaits pour la santé

Un régime végétarien préparé avec soin, avec une alimentation équilibrée qui assure une quantité adéquate d'éléments nutritifs peut non seulement être très sain du point de vue nutritif, mais présente aussi d'autres bénéfices pour la santé. En effet, ne plus manger de produits animaux et une consommation élevée de fruits, de légumes et de grains entiers peuvent aider à prévenir plusieurs problèmes de santé : maladies cardiovasculaires, cholestérol, diabète, obésité et différentes formes de cancers. En outre, elle augmente l'apport en fibres et permet un meilleur fonctionnement de l'intestin et du foie.

Garder les bons nutriments

Éliminer les produits du règne animal de votre régime alimentaire peut limiter votre consommation d'un grand nombre d'éléments nutritifs importants. Par contre, avec une bonne planification et avec une connaissance des éléments nutritifs nécessaires pour demeurer en santé, il est possible de jouir d'un régime végétarien complet sur le plan nutritif. Les éléments nutritifs suivants doivent être pris en considération lorsque vous planifiez votre régime : le fer, le calcium, le zinc, la vitamine B12, la vitamine D, les protéines.

Les justes portions au quotidien

- Produits céréaliers : 5 à 12 portions par jour,
- Légumes et fruits : 5 à 10 portions par jour,
- Laits végétaux : 2 à 4 portions par jour,
- Protéines végétales : 2 à 3 portions par jour.

La bonne règle alimentaire

La quantité d'aliments que vous devez choisir quotidiennement dans chacun des quatre groupes alimentaires varie selon votre âge, votre taille, votre sexe et le niveau d'activité que vous pratiquez. Ces quantités augmentent pendant la grossesse et l'allaitement. La règle alimentaire classique quotidienne pour un adulte en bonne santé est la suivante :

- > Produits céréaliers : 5 à 12 portions par jour,
- > Légumes et fruits : 5 à 10 portions par jour,
- > Produits laitiers (pour les non vegans) ou laits végétaux : 2 à 4 portions par jour,
- > Protéines végétales : 2 à 3 portions par jour.

ATTENTION AU MANQUE D'IODE !

Liode est un minéral essentiel dont plus de 30% de la population mondiale est déficiente et ceci touche plus particulièrement les végétariens et les végétaliens. Même une légère carence de ce nutriment peut avoir de lourdes conséquences. D'où l'intérêt de consommer des algues plusieurs fois par semaine.



L'importance des protéines végétales

Les protéines font partie des macronutriments indispensables à la vie. Elles assurent plusieurs rôles essentiels. Notamment, le rôle de structure de nos tissus, de notre masse musculaire et des membranes cellulaires. Elles ont aussi un rôle dans les

échanges d'eau mais également dans la contraction musculaire et dans le transport des molécules du sang. D'où l'intérêt de remplacer chaque jour le manque de protéines animales par la dose nécessaire de protéines végétales : soit 10 à 20% de votre apport énergétique total quotidien. ■ E.A.

QUELLES PROTÉINES VÉGÉTALES ?

- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, haricots secs, haricots blancs...
- **Dérivés du soja** : tofu, tempeh, miso, shoyu...
- **Céréales** : riz, blé, orge, millet, seigle, sarrasin, avoine, quinoa, épeautre, maïs, kamut...
- **Graines germées**
- **Oléagineux** : noix, noisettes, amandes...
- **Algues** : nori, laitue de mer, kombu, wakamé, spiruline...

A lire

« Guide familial des vitamines, minéraux, oméga 3, probiotiques » de Danièle Festy, Editions Leduc S., 314 pages. ■



Suite,
pages 40 et 41 →

VITAMINES

A chacune son rôle

Il en existe treize, même si l'on a tendance parfois à rajouter les minéraux et oligo-éléments. Si certaines sont très présentes dans les fruits et légumes, ce n'est pas le cas de toutes, d'où l'intérêt de prendre une supplémentation si nécessaire.

Vitamine A, rétinol

Cette molécule joue un rôle dans la croissance et dans la vision. Les carences sont donc synonymes de problèmes dans ces deux domaines. Elle participe aussi à l'entretien du métabolisme des hormones et lipides et aide à la cicatrisation. Cette vitamine est liposoluble. La provitamine A est le bêta-carotène, un antioxydant connu que l'on retrouve dans de multiples produits

• Où la trouver (principalement) ?

Pour le bêta-carotène, les légumes et les fruits sont les deux grands pourvoyeurs.

• AJR pour adulte

0,8 à 1 mg par jour. Une dose dix fois trop importante est considérée comme dangereuse pour la santé.



Vitamine B1, thiamine

Comme la plupart des vitamines, elle participe à l'entretien du métabolisme des glucides et des carences peuvent provoquer des polynévrites, des œdèmes ou des myocardites. Le béribéri qui a disparu dans nos contrées était également dû au manque de thiamine. Cette vitamine de l'énergie est hydrosoluble. Relativement fragile, elle n'est pas stockée par le corps qui élimine le surplus au jour le jour. Il faut donc pouvoir en absorber chaque jour. Les besoins augmentent en cas de fatigue, de grossesse ou d'allaitement.

• Où la trouver ?

Les céréales complètes et la levure de bière sont les aliments à privilégier avec les noix.

• AJR

De 1,9 à 1,5 mg/jour.



Vitamine B2, riboflavine

Elle joue un rôle dans le métabolisme des protéides, lipides et glucides ainsi que dans la synthèse des flavines. Elle a un rôle fondamental pour la peau, les yeux, les ongles et les cheveux. Le manque est à l'origine de lésions des lèvres, de la langue et des muqueuses buccales ainsi que des yeux. Elle est également hydrosoluble.

• Où la trouver ?

Dans la levure de bière sèche ou alimentaire, le soja.

• AJR

De 1,5 à 1,6 mg/jour.



Vitamine B5, acide pantothénique

Elle métabolise protéides, lipides, glucides, synthèse de certaines hormones. Hydrosoluble, non stockée, elle participe à la bonne santé de la peau et des cheveux ainsi qu'à la régénération des cellules.

• Où la trouver ?

Dans la levure de bière.

• AJR

De 5 à 10 mg/jour.



Vitamine B3, nicotinamide

Dite aussi PP, elle est également actrice du métabolisme protéides, lipides, glucides avec une action anti-pellagreuse. Elle protège donc le cuir chevelu. Elle joue aussi un rôle dans la réduction du cholestérol et la formation du sang. Cette vitamine hydrosoluble est elle aussi peu stockée par le corps.

• Où la trouver ?

La levure de bière et de boulanger.

• AJR

De 15 à 18 mg/jour.



Vitamine B6, pyridoxine

Elle a une action sur le métabolisme des protéides et des acides aminés, synthèse de la vitamine B3. Elle est utilisée en particulier pour les troubles articulaires, cardiaques et nerveux. Hydrosoluble, on l'associe souvent au magnésium, car elle facilite son assimilation.

• Où la trouver ?

La levure alimentaire, les bananes, pommes de terre, le riz complet, les lentilles.



• AJR

2 mg/jour, les besoins sont proportionnels à la consommation en protéines, les végétariens ont donc des besoins réduits.

Vitamine B8, biotine

Métabolisme des acides gras, glucides et acides aminés, synthèse des vitamines B9 et B12. On la nomme aussi parfois vitamine H. Hydrosoluble, elle est en grande partie produite par le corps. Elle est importante pour les cheveux et la peau.

• Où la trouver ?

Levure sèche, de bière, et œufs pour ceux qui en mangent.

• AJR

De 0,1 À 0,3 mg/jour.



Vitamine K, Phylloquinone et ménaquinone

Favorable pour la coagulation sanguine et la fixation du calcium par les os. Liposoluble, elle est produite en majeure partie par le corps, par les bactéries du côlon notamment.

• Où la trouver ?

Dans le chou frisé, les navets, les épinards.



• AJR

De 55 à 70 micro g/jour.

Vitamine B9, acide folique

Synthèse des purines, pyrimidines et acides aminés. Importante pour la constitution des globules rouges, elle est aussi parfois nommée vitamine M. La carence provoque des crises d'asthénie, voire des troubles neurologiques ou digestifs. Elle est particulièrement essentielle pendant l'enfance et l'adolescence. L'hypovitaminose B9 est une carence qui frappe en cas de malnutrition et les alcooliques chroniques.



• Où la trouver ?

La levure, les haricots secs, les épinards.

• AJR

De 200 à 400 micro g/jour. Des apports très faibles faciles à trouver dans le bol alimentaire.

Vitamine B12, cyanocobalamine

Action sur le métabolisme des acides nucléiques, synthèse de la méthionine, cette vitamine est aussi anti-anémique (dans le processus de renouvellement des cellules sanguines). Elle assiste le corps à se détoxifier. Elle est particulièrement résistante pour une vitamine : bien qu'hydrosoluble, elle résiste à la chaleur et la foie dispose normalement de plusieurs années de stocks, car les besoins sont minimes.

• Où la trouver ?

Vu qu'on ne peut pas la trouver dans l'alimentation naturelle, on trouve de plus en plus de produits enrichis en B12 dans les laits végétaux, les desserts au soja, la levure alimentaire et les céréales du petit-déjeuner.



• AJR

3 micro g/jour.

Vitamine C, acide ascorbique

Synthèse du collagène, des globules rouges avec une action anti-scorbutique et une stimulation des défenses immunitaires. Elle a aussi des propriétés anti-oxydantes. Sa carence peut entraîner le scorbut, des infections, de l'hypertension. La plus connue des vitamines est souvent recommandée en cure à l'approche de l'hiver, alors que les besoins sont identiques tout au long de l'année. Hydrosoluble, elle est aisée à trouver.

• Où la trouver ?

Dans les fruits et légumes frais. En particulier, les agrumes, les fruits rouges, les kiwis, les légumes verts.



• AJR

60 mg/jour.

Vitamine D, calciférol

La vitamine permet de lutter contre le rachitisme, elle favorise aussi l'absorption du calcium et du phosphore et joue donc un rôle primordial pour les os. La lumière du soleil aide à la synthétiser. Liposoluble, elle peut être stockée dans le corps d'autant qu'elle est en grande partie produite par lui.

• Où la trouver ?

Peu répandue, on la trouve surtout dans le jaune d'œuf. Il faut donc absolument prendre le soleil et se supplémenter en vitamine D quand on est végétarien.

• AJR

10 micro g/jour ou 400 U.I.



Vitamine E, Tocophérols et Tocotriénols

Antioxydante, elle est aussi importante pour la fertilité. Liposoluble, elle est souvent associée aux vitamines A et C. Elle agit positivement sur la peau, le système immunitaire, la vue entre autres.

• Où la trouver ?

Très répandue, on la trouve surtout dans les huiles végétales, ainsi que dans les noisettes, les amandes, les épinards.

• AJR

De 10 à 15 mg/jour.



variantes : sans huile, avec juste des jaunes (compter 12 jaunes pour 500 g de farine), sans œufs ou même avec uniquement le blanc.

DEUX MODES DE CUISSON

Il existe deux façons de cuire les pâtes : la cuisson à mi-couvert à feu doux avec juste assez d'eau pour couvrir les pâtes et la cuisson al dente. La quantité d'eau conseillée pour cuire les pâtes al dente est d'un litre pour cent grammes de pâtes. Cette proportion permet d'éviter de refroidir trop l'eau de cuisson après l'ajout des pâtes et d'éviter une trop forte proportion d'amidon dans l'eau de cuisson. L'amidon qui se retrouve dans l'eau de cuisson est en effet responsable des pâtes qui collent entre elles.

LES PÂTES SANS GLUTEN

Pour les intolérants au gluten, il existe également des pâtes sans gluten (sans blé) ! Elles sont à la farine de riz, au maïs blanc et maïs jaune chez *Barilla*, au riz complet chez *BioRévolta*, au riz demi-complet chez *Ma Vie Sans Gluten*, au riz brun et au riz et quinoa

Pâtes fraîches maison (sans gluten)

Préparation 10 mn - Repos pâtes 10 mn
Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 220 g de farine sans gluten *Shār* (*Pane & Pasta*)
- 3 œufs (180 g)
- Une pincée de sel
- 20 cl d'huile d'olive

PRÉPARATION

Réaliser un nid de farine sans gluten sur le plan de travail, faire un trou au milieu. Battre les œufs dans un bol. Préparer la pâte à la main en mélangeant tous les ingrédients d'une manière homogène et en pétrissant pour obtenir une belle boule de pâte souple et élastique. Laisser la pâte reposer de 10 minutes. Confectionner vos pâtes à la forme souhaitée. Disposer les pâtes sortant de l'appareil à pâtes dans un plateau fariné avec de la farine sans gluten pour éviter qu'elles ne collent entre elles.

Pâtes à la sauce Alfredo aux champignons

Pour 2/3 personnes - Préparation 5 à 10 mn

Recette du livre « *Les recettes de l'Inde sacrée* » de Pankaj Sharma (*Almora*)



© Pankaj Sharma

INGRÉDIENTS

- 100g de pâtes
- 100g de champignons de Paris coupés en tranches
- 5cl de lait d'amande
- du fromage parmesan

- 3 cuillères à café de crème de coco
- 1/2 cuillère à café de farine blanche
- 1 cuillère à soupe d'ail haché
- quelques feuilles de basilic
- du sel
- du poivre
- de l'eau • de l'huile

PRÉPARATION

Faire bouillir les pâtes avec un peu de sel. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Mettre les champignons et mélanger. Quand les champignons commencent à dorer, ajouter l'ail et mélanger. Après 1 minute, ajouter la farine et mélanger. Ajouter le lait d'amande et laisser cuire 2 à 3mn. Ajouter la crème de coco et mélanger. Incorporer 4 à 5 cuillères à soupe de parmesan. Saler, poivrer et mélanger. Arrêter la cuisson. Egoutter les pâtes et les ajouter dans la sauce Alfredo. Parsemer les pâtes avec des feuilles de basilic ciselées.

chez *Valpibio*, à la farine de millet et de maïs chez *Schär*. Testez aussi les pâtes au sarrasin de *Valpibio* ou de *Ma Vie Sans Gluten*. Les plus surprenantes sont aussi les pâtes aux lentilles et aux pois chiches.

DES ALTERNATIVES CRÉATIVES

Vous pouvez aussi confectionner de délicieuses pâtes de légumes sans farine ! On parle ici des tagliatelles de courgettes, de carottes, des lasagnes d'aubergine, des gnocchis de pomme de terre... Ce sont de

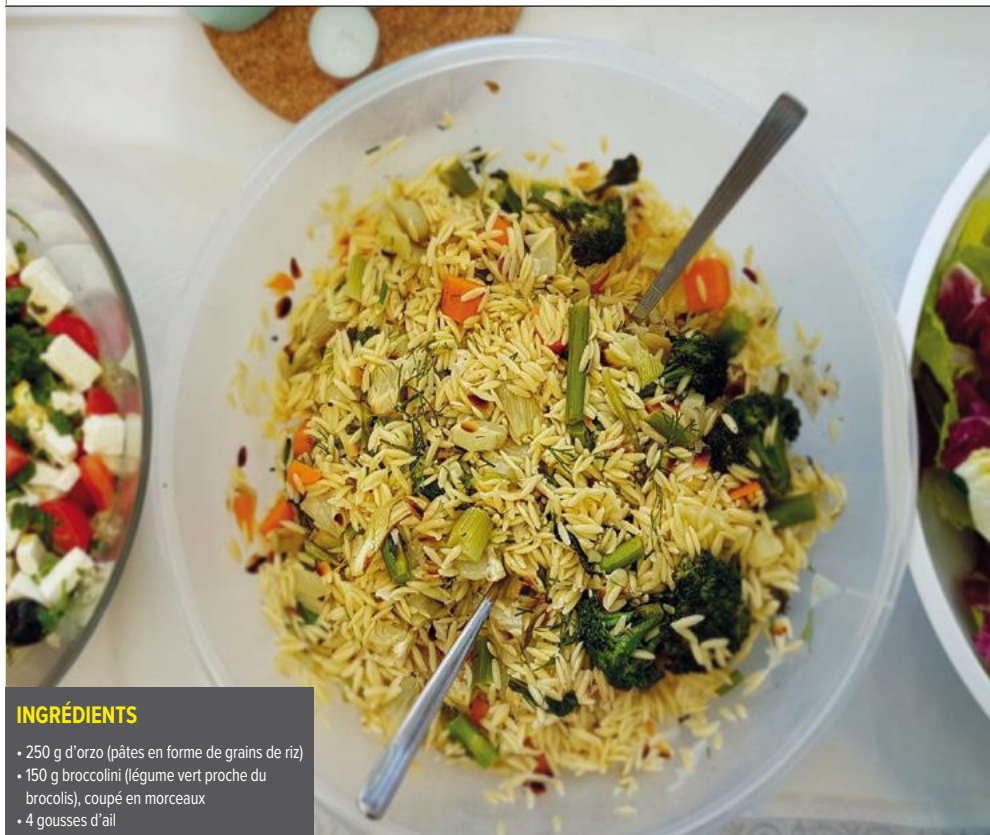
super alternatives à cuisiner au wok ou au four, sans avoir besoin de les cuire à l'eau avant. De quoi surprendre et surtout régaler vos convives !

POUR TOUTES VOS ENVIES

Enfin, n'oubliez pas que les pâtes alimentaires se marient avec tous les légumes, toutes les herbes et toutes les épices, ce qui en fait le régal des végétariens et des vegans, dans des recettes variées, colorées et savoureuses. A vous de délicieuses « pasta fiestas » ! Bon appétit ! ■ J.B.

Salade d'orzo aux légumes grillés

Pour 2/3 personnes - Préparation 5 à 10 mn - Recette de histoiredepates.net



© histoiredepates.net

INGRÉDIENTS

- 250 g d'orzo (pâtes en forme de grains de riz)
- 150 g broccolini (légume vert proche du brocoli), coupé en morceaux
- 4 gousses d'ail
- 1 fenouil coupé en dés
- 3 carottes coupées en dés
- jus de 1 citron
- 2 c. à soupe de pétales d'amandes grillés
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- aneth • huile d'olive
- sel • poivre

PRÉPARATION

Mélangez les légumes avec l'ail passé au presse-ail, de l'huile, du sel et du poivre. Mettez-les sous le grill (four th 3) et faites-les griller 5 à 10 minutes de façon à les cuire. Entretemps, faites cuire les pâtes en les gardant très al dente.

Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Ajoutez les légumes, un peu d'huile d'olive, les jus de citron, les amandes, le parmesan et l'aneth ciselé. Mélangez. Rectifiez l'assaisonnement, si besoin. ■

À LIRE

GUIDE MAISON EN VIDÉO

Tout pour apprendre à faire des pâtes fraîches comme en Italie avec l'aide de pas à pas et de vidéos. Plus de 70 recettes pour confectionner des pâtes maison et les utiliser dans des plats savoureux.

« Pâtes fraîches » de Carla Bardi, Larousse, 120 p., 8,95 €.

TENDANCE VÉGÉTALE

Que vous soyez totalement végétarien, en partie ou juste pour un repas, ce livre vous propose 50 recettes gourmandes (dont des pâtes), savoureuses, colorées, variées, saines, équilibrées et, bien sûr, entièrement végétariennes !

« Cuisine Végétarienne » de Laure Kié, Mango, 127 p., 13 €.



Ces végétariens célèbres

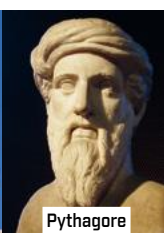
A toutes les époques et dans tous les pays, des personnalités célèbres de tous horizons ont opté pour une alimentation végétarienne, végétalienne ou vegane, plus respectueuse de la planète. En voici quelques exemples.



Platon



Socrate



Pythagore



Plutarque



Sénèque



Diogène



Confucius



Einstein



Darwin



Edison



Tesla



Newton



Franklin



Lincoln



Ford



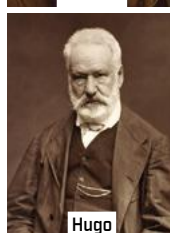
De Vinci



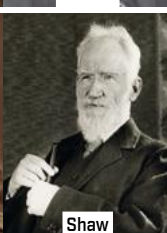
Van Gogh



Zola



Hugo



Shaw



Huxley



Wagner



Schopenhauer



Nietzsche

Nouveau

Nouveau Féminin Positif

J'y crois, j'agis...

ÉTAT D'ESPRIT

- J'ose, je n'ai plus de complexes
- Je ne culpabilise plus pour un rien

IL SÉDUIT

Peut-on le supporter ?

C'EST BIEN AUSSI

Avoir un enfant sur le tard...
je m'accomplis pleinement

SE RÉALISER

Je me lance en auto-entrepreneuse

ALLURE

Oui, on peut changer son style

MODE

Les plus beaux manteaux tendances

Entretien

LARA FABIAN
« Prendre la vie comme une aventure »

FAIRE SOI-MÊME
Déco gain de place

Rayonner

Je mets de l'optimisme dans tout ce que je fais !

UN JOB QUI PLAÎT

Maintenant, j'aime vraiment mon travail

**Lafont
presse**

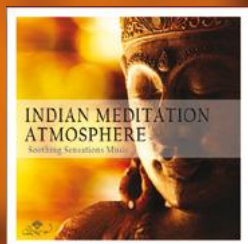
En kiosques et tablettes lafontpresse.fr

c'est positif !

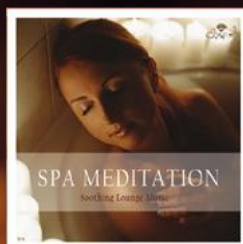


MUSIQUES RELAXANTES POUR LA CONCENTRATION

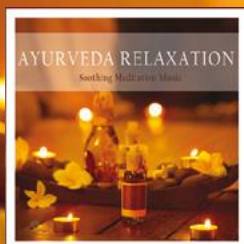
4 albums indispensables pour
votre bien-être de tous les jours



INDIAN MEDITATION
ATMOSPHERE



SPA MEDITATION



AYURVEDA RELAXATION



SERENITY MUSIC

Commandez dès aujourd'hui ces albums
en remplissant le bon de commande ci-dessous

Maretti Productions

COUPON A DÉCOUPER ET ENVOYER REMPLI À
ENTREPRENDRE (LAFONT PRESSE), 53 rue du Chemin Vert, 92100 Boulogne Billancourt
RÈGLEMENT PAR CHÈQUE À L'ORDRE DE LAFONT PRESSE

Vos coordonnées:

Mme / M. _____

N° _____ Voie _____

Code Postal _____

Ville _____

Indian Meditation Atmosphere ☐ 12 euros

Ayurveda Relaxation ☐ 12 euros

Spa meditation ☐ 12 euros

Serenity Music ☐ 12 euros

Frais de port 2,20 euros + 1,20€ par CD supplémentaire

TOTAL _____ euros